

Anne Ruohola

NUORTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN VARHAINEN
PUUTTUMINEN – opas oppilashuoltoryhmälle

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2013

NUORTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN VARHAINEN PUUTTUMINEN – opas
oppilashuoltoryhmälle

Ruohola, Anne
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2013
Ohjaaja: Salminen, Eeva-Maija
Sivumäärä: 40
Liitteitä: 7

Asiasanat: nuoret, alkoholi, varhainen puuttuminen

Tämä projektimuotoinen opinnäytetyö on toteutettu yhdessä Paikallinen alkoholipoliitikka- eli Pakka-hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tuottaa työväline oppilashuoltoryhmille nuorten alkoholin käyttöön varhaiseen puuttumiseen. Työvälineeksi on kehitelty opas, jossa on ohjausta alkoholin käytön tunnistamisesta ja siihen puuttumisesta. Tavoitteena opinnäytetyössä on ollut edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia.

Opinnäytetyössä on esitelty Pakka-hanketta ja on käyty lävitse projektia työmenetelmänä. Opinnäytetyön teoreettisessa osassa on käsitelty nuorta ja nuoren aikuiseksi kehittymisen haasteita, nuorten päihteiden, erityisesti alkoholin, käyttöä ja alkoholin käytön puuttumisen välineitä. Lisäksi on käyty lävitse hyvän ohjausmateriaalin ominaisuuksia.

Tuotoksena on tuotettu tiivis, A4-kokoinen opas, joka on taiteltu 3-osaiseksi haitariksi. Oppaassa on lyhyitä faktoja nuorten alkoholin käytöstä ja siihen puuttumisesta. Oppaaseen sisältyy alkoholin käyttöön puuttumisen syistä ja seurauksista. Lopuksi opas esittelee varhaisen puuttumisen keinoja, jotka ovat käytettävissä erityisesti Porin seudulla.

EARLY INTERVENTION FOR YOUTH'S ALCOHOL USE - Guide to student welfare service

Ruohola, Anne

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2013

Supervisor: Salminen, Eeva-Maija

Number of pages: 40

Appendices: 7

Keywords: youth , alcohol, early intervention

This thesis is in shape of project and it is produced together with the Paikallinen Alkoholipolitiikka project which is also known as the Pakka project. The purpose of this project has been to produce a working tool for pupil welfare service group about the early intervention of alcohol abuse by youth. As a working tool, there has been developed a guide, where is guidance in identification and in intervening in alcohol abuse. The aim of this thesis has been to promote young people's health and well being.

This thesis presents the Pakka project and project as a method. Thesis's theoretical part includes information about young people and their development challenges, young people's substance, particularly alcohol, abuse and young people's substance abuse intervention tools. It also reviews good guidance material features.

As an output is produced a compact A4 sized guide, folded into three parts. In this guide, there is short facts about young people's alcohol use and about intervention in alcohol use. Also, guide presents causes and effects of alcohol intervention. Finally the guide presents its proposals for early intervention measures to prevent alcohol abuse of young people's, which are useful particular in the Pori region

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	5
1.1	Projekti menetelmänä	6
1.2	Paikallinen alkoholipolitiikka eli Pakka-hanke	6
1.3	Pakka-hanke Porissa	7
2	PROJEKTIN TAVOITE JA TARKOITUS	8
3	NUORUUS JA NUORUUDEN KEHITYSHAASTEET	8
3.1	Nuoruuden määritelmät	8
3.2	Nuoruuden kehityshaasteet	10
4	PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ NUORUUDESSA	12
4.1	Päihteet ja niiden käyttö	13
4.2	Alkoholin käyttömuotoja	13
4.3	Alkoholin rooli nuorten sosiaalikäyttäytymisessä	16
4.4	PäihTEIDEN KÄYTÖLTÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ JA SILLE ALTISTAVIA TEKIJÖITÄ	18
4.5	Alkoholin käytön haitat	21
5	NUORTEN PÄIHDEHOITOTYÖ	22
5.1	Oppilashuoltoryhmä	23
5.2	Nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisy	24
5.3	Puuttumisen välineitä oppilashuoltoryhmälle	25
5.3.1	Mini-interventio	27
5.3.2	Lastensuojeluilmoitus	28
5.3.3	Valomerkki-toimintamalli	29
5.3.4	Omin jaloin -menetelmä	29
5.3.5	Vanhempien tukeminen	30
6	PÄIHTEITÄ KÄSITTELEVÄ OHJAUSMATERIAALI	31
6.1	Ohjausmateriaalin tavoitteen määrittäminen	31
6.2	Ohjausmateriaalin suunnittelu	31
6.3	Ohjausmateriaalin kieliasu	32
6.4	Ohjausmateriaalin ulkoasu	33
7	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	34
7.1	Projektin aikataulu	34
7.2	Oppaan sisällön suunnittelu	34
7.3	Oppaan ulkonäkö	35
8	PROJEKTIN TUOTOS	35
9	PROJEKTIN ARVIOINTI	36
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	

1 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

Alkoholin käyttö on liitetty hauskanpitoon ja iloon, mutta näiden rinnalla on havaittu alkoholin aiheuttavan monenlaisia haittoja, kuten henkistä kärsimystä, fyysistä sairautta ja mahdollisesti ennenaikaisen kuoleman. Lisäksi haitat vaikuttavat ihmisten syrjäytymiseen, sosiaaliseen ympäristöön, perheeseen, lapsiin ja muihin ihmisiin. Haitoista koostuvat kustannukset ovat yhteiskunnalle korkeat ja tästä syystä pyritään erilaisin toimin suoraan ja välillisesti vaikuttamaan ihmisten päihdekäyttäytymiseen. Suomessa alkoholinkulutus on suurta ja humalajuominen yksi kulttuurimme erityispiirre. Alkoholin käytölle altistavia piirteitä piilee suomalaisessa kulttuurissa ja tämä luo hyväksytyin perustan humalajuomiselle. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2011, 12-13.)

Pelkistäen kulttuurin voi esittää niin, että se syntyy kommunikaatiosta. Tietovarannot muodostuvat yhteisistä merkityksistä eli elämymaailmassa havaituista ja koetuista asioista. Läpi elämän sosiaalistutaan ”suomalaiseen” humalaan. Lapsesta lähtien havainnoidaan ympäristöä, ja muiden käyttäytyminen ja toiminta lisäävät jatkuvasti tietovarantoa. Tietovaranto on kuin sisäinen kovalevy, joka tallentaa kaikki keskeiset dokumentit ja ohjelmistot käyttäytymisestä ja ymmärtämisestä. Tietovarannossa humalalla on oma erityispaikkansa. Jo lapsuudessa ja nuoruudessa voidaan nähdä läheisiä ihmisiä humalassa eri tilanteissa, ja humalaisia voi kohdata myös kaduilla, kujilla, turuilla ja toreilla. Mediassa humalatilaa esitetään suomalaisella tavalla ja siitä puhutaan tietyin sanakääntein, ja erilaisia signaaleja humalasta on joka puolella. Humala on kulttuurissamme hyväksyttävää ja jopa normaalia käyttäytymistä. (Soikkeli ym. 2011, 13.)

Koulun tehtävä on tukea kotien kasvatustyötä, vanhemmat kaipaavat usein tukea kasvatustehtävässään. Koulussa oppilashuoltoryhmien työn tavoitteet liittyvät sekä ennaltaehkäisevään työhön että ongelmien varhaiseen tunnistamiseen, mutta myös tarpeellisten puuttumismallien kehittämiseen. Lapsen edun periaatteen tulisi ohjata puuttumista - kouluterveydenhuollon, lastensuojelun, muiden tukiverkkojen ja koulun yhteistyö on oppimisprosessi, jossa jokainen joutuu pohtimaan asenteitaan paitsi toisiin toimijoihin myös käsiteltävään asiaan, kuten päih-teisiin ja niihin liittyviin ongelmiin. Lainsäädäntö antaa selkeät ohjeet sekä yhteistyövelvoitteista että velvollisuudesta tiedon antamiseen. Päihdehuoltolaissa sanotaan, että erityistä huomiota tulee kiinnittää päihdehuollon ja muun sosiaali- ja terveydenhuollon, nuorisotoimen se-

kä poliisin keskinäiseen työhön. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 2001, 31.)

1.1 Projekti menetelmänä

Projekti lähtee useimmiten liikkeelle tarpeesta kehittää jotain uutta, joka tekee jokaisesta projektista ainutkertaisen. Projektissa joukko ihmisiä ja resursseja kootaan suorittamaan tiettyä tehtävää budjetin ja aikataulun määrittämässä rajoissa. Projektilla on selkeä tavoite ja se on hyvin rajattu. Tavoite lähtee projektin tilaajan tarpeista. Projekti toteutetaan useimmiten tilaustyönä. Projektille ominaista on viisivaiheinen toteuttaminen. Ensin projekti perustetaan ja tämän jälkeen tehdään suunnitelma tavoitteen saavuttamiseksi. Projekti toteutetaan suunnitelman mukaan ja kun tavoite on saavutettu, projekti päätetään ja arvioidaan. (Ruuska 2006, 21-28.)

Tämä projekti on toteutettu yhteistyössä Paikallinen alkoholipolitiikka- eli Pakka-hankkeen kanssa. Koska tilaajatahon tarpeena on saada ohjeistus nuorten alkoholinkäyttöön puuttumiselle, on projekti tarkoituksenmukaisin toteuttamismuoto. Opinnäytetyössä on raportoitu projektin perustaminen, tavoitteiden laadinta, ja suunnittelu. Tavoitteen saavuttamisen jälkeen, projekti on arvioitu eri näkökulmista.

1.2 Paikallinen alkoholipolitiikka eli Pakka-hanke

Kaste eli Sosiaali- ja terveydenhuollon kehittämisohjelman tavoitteena on hyvinvointi- ja terveyserojen kaventuminen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteiden ja palveluiden järjestäminen asiakaslähtöisesti. Näihin tavoitteisiin kuuluu mm. ehkäisevä työ ja varhainen tuki, jota Paikallinen alkoholipolitiikan -hanke toteuttaa. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2011.)

Pakka-hankkeen tavoitteena on saada kansallinen alkoholipolitiikka näkyväksi paikallisesti erilaisten toimijoiden kautta ja kehittää paikallista alkoholipolitiikkaa yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa. Hankkeessa yhdistetään julkisen sääntelyn, vastuullisten markkinoiden, ehkäisevän päihdetyön toimijoiden, median sekä kansalaisten voimat paikallisella tasolla alkoholihaittojen minimoimiseksi. Konkreettisesti tämä näkyy mm. tiukentamalla ikärajal-

vontaa, kieltäytymällä myymästä alkoholia selvästi päihtyneelle henkilölle, valistamalla kansalaisia alkoholin aiheuttamista haitoista sekä saamalla kansalaiset laajalti mukaan muutostyöhön median avulla eli valvontaa tehostetaan, koulutusta lisätään ja kansalaisia, viranomaisia ja muita toimijoita aktivoidaan. Näiden toimien kautta tavoitteena on vähentää nuorten ja nuorten aikuisten juomista, nostaa juomisen aloitusikää, sekä vähentää humalajuomista ja siihen liittyviä haittoja ja tehostaa alueellisten ja seudullisten alkoholihaittojen ehkäisyä. Pakka-hanke on toiminut vuosina 2004–2008 Jyväskylän sekä Hämeenlinnan seutukunnissa. (Holmila, Warpenius, Warsell, Kesänen & Tamminen 2010, 28–29.)

Pakan toimintamalli on kehitetty paikallisen tason toimintaan. Keskeistä mallissa on vähittäiskaupan vastuullisen myynnin ja ravintoloiden vastuullisen anniskelun edistäminen. Pyrkimyksenä on, että toiminnasta tulee osa seutukuntien kestäviä prosesseja. (Holmila ym. 2010, 28.)

On osoitettu, että nuorten päihteidenkäyttöä voidaan tehokkaasti ehkäistä yhteisötasolla lisäämällä vanhempien, lähiyhteisöjen ja paikallisen päihdetyön toimijoiden verkostoitumista (Havio ym. 2007, 170). Koululaisen turvaverkkoon luetellaan kuuluvaksi perheen lisäksi koulu, sosiaali- ja terveystoimi, nuorisotoimi, liikuntatoimi, kulttuuritoimi, seurakunnat, järjestöt sekä poliisi. Pakka-hankkeessa toimivissa asiantuntijaryhmissä onkin edustaja lähes jokaisesta näistä ryhmistä, ja lisäksi myös vähittäiskauppiat ja ravintoloitsijat ovat osana asiantuntijaryhmiä. (Porin Pakka-hankkeen www-sivut 2011; Soikkeli ym. 2011, 23.)

1.3 Pakka-hanke Porissa

Porin Pakka-hanke alkoi kaupungin omalla rahalla vuonna 2010, mutta rahoitusta saatiin myös Kaste-ohjelman Länsi 2012-hankkeesta. Hankkeessa on yksi kokoaikainen työntekijä. Tavoitteena on vaikuttaa vähentävästi niin alkoholin kysyntään kuin saatavuuteen, käynnistää systemaattinen paikallisen alkoholipolitiikan kehittäminen Porissa sekä muodostaa rakenteet ehkäisevän päihdetyön koordinaatiolle. Pakka-hanke on ensimmäinen toimijat yhteen kokoa-va ehkäisevän päihdetyön muoto. (Porin Pakka-hankkeen www-sivut 2011.)

Vuonna 2010 Porissa toteutettuja toimintoja olivat mm. alkoholin ostokokeet vähittäismyynnissä, anniskeluravintoloiden ja kesäterassien asiakasarvioinnit, yhteistyö eri toimijoiden

kanssa, informaatiotietltta Suomiareenalla ja Ehkäisevän päihdetyön viikko. Lisäksi jatkuvana toimintana on vuonna 2010 aloitettu ohjausryhmän, tarjontatyöryhmän ja ehkäisevän päihdetyön ryhmän kokoontumiset, projektityöntekijän osallistuminen viranomaisvalvontoihin, Audit-alkoholin käytön puheeksioton koulutukset sekä muiden Pakka-toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö. (Porin Pakka-hankkeen www-sivut 2011.)

2 PROJEKTIN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä.

Tarkoituksena on auttaa koulun henkilökuntaa tunnistamaan nuoren päihteiden käyttö ja puuttumaan siihen varhain. Tätä tarkoitusta tukien haluan kehittää työvälineen varhaiseen puuttumiseen. Opinnäytetyöni painottuu päihteistä alkoholiin. Opinnäytetyöni on osaprojekti Pakka-hankkeessa ja se on suunnattu nuorten lähellä olevien aikuisten ohjaamiseen ja opettamiseen. Opinnäytetyöstäni syntyy tuotoksena opaslehtinen nuorten päihteiden käytön tunnistamisesta ja siihen puuttumisesta.

3 NUORUUS JA NUORUUDEN KEHITYSHAASTEET

Nuoruutta voidaan määritellä monella tavalla. Nuoruus on samaan aikaan odotusten, unelmiin, mahdollisuuksien ja vapauden aikaa ja samalla kaoottinen ja uhkien täydentämä välivaihe, kehityksellinen kriisi, jolloin ei ole vielä aikuinen, mutta toisaalta ei enää vailla vastuuta. Kehityshaasteet ovat yksi osa nuoruutta. (Nivala & Saastamoinen 2007, 10.)

3.1 Nuoruuden määritelmät

Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, jolloin ihminen kehittyy biologisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti (Nivala & Saastamoinen 2007, 10). Tämä kehityksellinen kriisi mahdollistaa siirtymisen lapsuudesta aikuisuuteen (Salo & Tuunainen 1996, 135). Lapsuuden kokemukset jäsentyvät uudelleen ja nuoruuden tuomat haasteet on ratkaistava, jotta kehitty

kohti aikuisuutta (Laukkanen, Marttunen, Miettinen & Pietikäinen 2006, 28). Lapsuudessa omaksutaan vanhempien ominaisuuksia ja elämäntapaa ja opitaan perheen roolit, arvot, normit ja asenteet. Nuoruudessa ihmisen maailma avartuu ja hän suuntaa katseensa pois perheestä yhteisöön ja tulevaisuuteen. Rakkauden kohteet siirtyvät perheestä ikätovereihin ja ihanteet perheestä ja kodista maailmalle. Nuori ei tiedä, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja heikkoutensa tai mitä hän haluaa elämältä ja mikä on hänen paikkansa maailmassa. (Salo & Tuunainen 1996, 135, 140.)

Omassa tasapainottomuudessaan nuori käyttää ihmisiä hyväkseen. Nuori heijastaa toisiin ihmisiin sellaisia puolia itsestään, joita hän ei ole vielä itseensä sisäistänyt. Auktoriteetteihin hän sisäistää sellaisia puolia itsestään, jotka saavat hänet tuntemaan itsensä pieneksi, avuttomaksi ja huonoksi. Kun ei-hyväksytyt piirteet on poistettu itsestä, nuori kokee itsensä, kaverinsa, ikätoverinsa ja ryhmänsä lähes täydelliseksi ja mahtavaksi. Alakulttuurinsa turvin nuori kokee onnea ja vapautta aikuisten maailman ulkopuolella. Auktoriteetteja kuten vanhempiaan ja opettajiaan nuori nimittelee suvaitsemattomiksi ja kalkkiksiksi. Tämän jälkeen hän odottaa heiltä ”vastauksia”. Hyvässä tapauksessa nuori tulee hyväksytyksi tämän jälkeen ja auktoriteetitkin selviävät tästä halveksunnasta. Näin nuori voi paremmin sisäistää itseensä avuttomammankin puolen ja kokea olevansa kokonainen ilman mahtavuutta ja superhyvyyttä. Auktoriteetin itsensä antaminen nuoren kasvun käyttöön auttaa nuorta tutustumaan vähitellen vanhempiensa persoonallisuuspiirteisiin ja samalla omaan itseensä. Suhde muuttuu hyväksikäyttämisestä vuorovaikutukseksi joka sisältää niin sympatiaa kuin antipatiaakin. (Salo & Tuunainen 1996, 147–148.)

Nuoruuden määritelmä on muutakin kuin ikävuosi. ”Nuorisokasvatuksen teorian kohde ja konteksti” -artikkelissa Nivalan ja Saastamoisen (2007) mukaan nuoruus voidaan määritellä kymmenellä tavalla.

1. Kalenteri-ian perusteella: Tiettyihin ikävuosiin liitettävä aika, jota ennen on lapsuus ja jonka jälkeen on aikuisuus.
2. Biologisen kehittymisen perusteella: Nuoruus on yhtä kuin murrosikä, eli elämänvaihe jolloin saavutetaan sukukypsyys biologisesti ja ruumiissa tapahtuu sukupuolet erottelvaa kehitystä.
3. Psykologisen kehitysvaiheen perusteella: Nuoruus on elämänvaihe, jolla on tehtävänä kehittää tiettyjä psykososiaalisia ja –dynaamisia ominaisuuksia, kuten identiteetti.

4. Institutionaalisen statuksen perusteella: Nuoruus on koulutuksen aikaa, ei vielä työelämän alalle kuuluvaa. Se on aikaa perheinstituution ulkopuolella, irrottautumista lapsuuden perheestä, muttei vielä omaa henkilökohtaista aikuisperhettä.
5. Juridisen aseman perusteella: Nuoruus on juridista alaikäisyyttä, kunnes saavutetaan täysi-ikäisyys eli 18 vuotta. Täysi-ikäisyyden saavuttamiseen sisältyy rikosoikeudellisen vastuun ikärajan tavoittaminen ja useita juridisia oikeuksia ja velvollisuuksia.
6. Yhteiskunnallisen tehtävän perusteella: Nuoruus on valmistautumista yhteiskunnallisiin tehtäviin kuten työhön, vanhemmuuteen ja kansalaisuuteen. Tähän kuuluu siis tietojen, taitojen ja valmiuksien oppiminen, omaksuminen ja harjoittelu.
7. Sosiaalisen kanssakäymisen perusteella: Nuoruus on kaveriporukoiden ja tiiviiden ystävyysuhteiden aikaa, jolloin ei vielä luoda vakinaisia parisuhteita. Nuoruudessa fiilistellään ja hengailaan vastakohtana arjen rutinoituneelle vuorovaikutukselle.
8. Toiminnan luonteen perusteella: Nuoruus on rajojen rikkomisen ja lyhyiden sitoumusten, ei pitkäjänteisen työnteon ja sitoutumisen aikaa.
9. Kulttuuristen tunnusmerkkien perusteella: Nuoruus on kulttuurista erottumista lapsuudesta ja aikuisuudesta, kiinnittymistä nuorisokulttuuriin ja sen osoittamista ulkoisesti esim. pukeutumisella.
10. Nuoruus ei liity ikään vaan on nuorekkuutta ja huolettomuutta, ei-aikuisuutta.

Nämä kymmenen määritelmää voivat poissulkea toisensa (kuten kalenteri-ikä ja koettu nuoruus) tai täydentää toisiaan. Nuorisolaki (27.1.2006/72) määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi jättäen näin alaikärajan avoimeksi. Nuoruus alkaa syntymästä ja jatkuu seuraavat kolme vuosikymmentä. Nämä määritelmät yleensä ottaen ovat suuntaa-antavia, mutta tuovat kuitenkin esiin nuoruuden määrittämisen moninaisuuden. Nuoruus on erilaista katsojan lähtökohdasta, näkökulmasta ja määritelmän tarkoituksesta riippuen, sekä ihmistä ympäröivästä todellisuudesta, johon nuoruus kiinnittyy. (Nivala & Saastamoinen 2007, 10–11.)

3.2 Nuoruuden kehityshaasteet

Perusongelmana nuorella on oman profiilinsa ja arvonsa löytäminen. Salo & Tuunainen (1996) kuvaavat nuorelle kuusi kehityshaastetta. Näitä kehityshaasteita ovat puberteettiin liittyvät ulkoiset muutokset, oman sukupuoli-identiteetin hahmottaminen ja oman sukupuolisuuden omaksuminen, irtautuminen riippuvuudesta vanhempiin, minuuden tunteen tavoittaminen ja

oman paikkansa maailmassa saavuttaminen, toverisuhteiden luominen molempiin sukupuoliin sekä arvokäsitysten ja tiedollisen maailman yhdistäminen. Nuoren tulee kyetä etsimään oman, ainutlaatuisen ja arvokkaan elämänsä alku ja kyetä valmistautumaan maailmalta tuleviin haasteisiin omien haaveiden ja unelmien toteuttamiseksi. (Salo & Tuunainen 1996, 136–137.)

Keskeinen merkitys nuoruudessa on taantumisella eli regressiolla. Kehityksellinen taantuma mahdollistaa lapsuuden kokemusten käsittelyn. Se on välivaihe matkalla kohti autonomiaa ja taantumana osittainen tai kokonaisvaltainen palautumattomuus merkitsee psyykkistä häiriötä. Taantumana varsinainen kehityksellinen merkitys on tämän kautta tapahtuva varhaisten kokemusten ja vuorovaikutuksen uudelleen aktivoiminen. Lapsuuden tapahtumat ja tunnelmat eivät ole kadonneet mielestä, vaan ne ovat pois työnnettyinä tietoisuudesta ja taantuma tuo ne psyykkisen työskentelyn piiriin, ja näin nuori saattaa korjata spontaanisti lapsuuden traumojaan. (Laukkanen ym. 2006. 28–30.)

Nuori tutkii aikuisen elämän mahdollisuuksia ja näin ollen välttelee liian tiukkoja sitoutumisia. Hän pysyy avoimena ja haluaa maksimoida vaihtoehtoja ja elää unelmien kautta. Hahmotelmat tyydyttävästä aikuisuudesta antavat pohjan toivon sävyttämälle ponnistelulle. Nämä hahmotelmat kuitenkin väistämättä sisältävät myös harhakuvia ja illuusioita, ja ajan myötä hahmotelmien kohdatessa todellisuuden, ne jäsennetään ja realisoidaan. (Salo & Tuunainen 1996, 139.)

Kun lapsi siirtyy nuoruuteen, on vaikea ennustaa, mitkä piirteet lapsesta lopulta säilyvät aikuisuuteen ja mitkä eivät. Lapsi käy lävitse suuret psyykkiset muutokset, jolloin pikku tarkasta saattaa tulla boheemi ja sosiaalisesta yksikseen vetäytyjä. Nuoruus on kehitysvaiheeltaan poikkeava, eikä missään muussa kehitysvaiheessa vaihtelee yhtä suuresti eteneminen ja taantuminen. Nuori tuottaa ulkoistamalla ja dramatisoimalla ristiriitatilanteita vanhempiansa ja aikuisten kanssa ja näiden avulla hän irrottautuu askel askeleelta lapsenomaisista vanhempiin kohdistuvista siteistä. Taantuma on kuin näytelmä, jossa nuori taistelee itselleen itsenäisyyttä. Tyttöjen ja poikien välinen ero on, että tytön taantuma alkaa aikaisemmin, eikä sukella yhtä syväälle kuin pojilla. Myös käyttäytyminen taantumana aikana eroaa pojilla ja tytöillä. (Laukkanen, E ym. 2006. 28–30.) Mitä syvempi riippuvuus suhde vanhempien ja nuoren välillä on, sitä rajumpi uhma tarvitaan sen voittamiseksi. Nuorelle on tarpeellista nähdä vanhempansa kyllin realistisina hyvine ja pahoine puolineen, onnistujina ja epäonnistujina. (Salo & Tuunainen 1996, 138.)

Poikien kohdalla lapsenomaiset piirteet ja käyttäytyminen korostuvat näkyvästi. Poikien lapsenomaisuus näkyy takertuvaisuutena, epävarmuutena ja pelokkuutena, joka he kuitenkin pyrkivät peittämään uhoamisella, rivolla kielenkäytöllä ja äänekkyydellä. Kamppailussaan kohti itsenäisyyttä poika turvautuu ikätovereihinsa. Ryhmään kuulumisen tunne on niin kiinteä osa kehitystä, että sen puuttuminen on riski kehitykselle. Hakeutuminen poikaporukoihin suojaa taantumaa vastaan ja lujittaa miehistä yhteenkuuluvuutta. Kun pahin taantumien uhka on ohitettu, suuret poikaporukat hajaantuvat pienempiin ryhmiin, jotka harrastavat yhdessä ja heillä on yhteisiä mielenkiinnon kohteita, jotka eivät enää sulje tyttöjä ulkopuolelle. Ryhmissä etsitään omaa käsitystä, mitä on olla mies. Mielikuvan hatarus saa aikaan erilaisuuden ja poikkeavuuden halveksinnan ja ne koetaan uhkaavina. Nuori on ennakkoluuloinen ja suvaitsematon, kun oma kehitys ei anna vielä nuorelle mahdollisuuksia joustaa. (Aalberg 2006, 28–32.)

Tyttö kamppailee kehityksen etenemisen ja taantumien jännitteessä voidakseen tuntea itsensä todelliseksi ja rakentaa henkilökohtaista identiteettiään. Irtaantuessaan ympäröivästä riippuvuudesta tyttö käy läpi lamakauden, joka sisältää erilaisia eheyttäviä masennuksen tunteita, joista päällimmäisenä on surun tunne. Nuori ei halua ottaa hänelle valmiina tarjottua roolia, vaan haluaa itse kokea kaiken sen mikä on koettava. (Siltala, 2006. 33–34.)

4 PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ NUORUUDESSA

Tavoitellessaan itsenäistymistä ja identiteettiään nuori kokeilee erilaisia ja uusia käyttäytymismalleja. Myrskyisä kehitys ja yritys harpata suoraan aikuisuuteen tai kehityksen jarruttaminen ovat usein signaaleja siitä, että nuori on vaikeuksissa ja kaipaa apua. Kuohuva kehitys voi näkyä käytöshäiriöinä, epäsosiaalisuutena tai päihteidenkäyttönä. Nuorten päihteiden käytön aloittaminen vaikuttaa riippuvan ennen kaikkea ulkoisista tekijöistä, kuten kaveripiiristä. Päihteiden avulla pidetään hauskaa ja rentoudutaan, halutaan vain kokeilla miten ne vaikuttavat, yritetään kestää arkipäivän hankaluuksia tai päihde on väylä tietynlaiseen ystävyyteen. Se on myös väline vastustaa auktoriteetteja ja irtautua vanhemmista. (Havio, Inkinen & Partanen, 2008. 166–167.)

Varhaisnuoruudessa tehdään usein tuttavuutta alkoholin kanssa. Alkoholikokeilut aloitetaan useimmiten 10-15-vuotiaana. Pohjoismaissa Tanskaa lukuun ottamatta tytöt juovat poikia useammin alkoholia. 2000-luvulla on kuitenkin voitu havaita maltillista positiivista muutosta nuorten alkoholikäyttäytymisessä. Suomessa muutos näkyy etenkin lisääntyneenä raittiutena, mutta myös kuukausittainen alkoholinkäyttö on laskusuunnassa. (Sampola 2013, 13-14.)

4.1 Päihteet ja niiden käyttö

Päihde on päihtymistarkoituksiin käytetty psyykkisiin toimintoihin vaikuttava. Päihde voi olla kemiallinen aine tai yhdiste tai luonnontuote (Vuori-Kemilä, Stengård, Saarelainen & Annala 2003, 40.) Päihteisiin kuuluvat alkoholi ja tupakka, jotka ovat laillisia päihteitä, sekä laittomat huumausaineet kuten amfetamiini, kokaiini, ekstaasi, heroini, LSD, hasis ja marihuana. Lisäksi päihteisiin kuuluvat impattavat aineet, kuten liuottimet, liimat ja lakat sekä lääkkeet joita käytetään päihtymistarkoituksessa, kuten esim. bentsodiatsepiinit (Diapam®, Rivatril®, Opamox®) ja buprenorfiini (Temgesic®, Subutex®). (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 4.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään nuorten alkoholin käyttöön, käyttötapoihin, käytön yleisyyteen ja käytön tarkoitukseen.

4.2 Alkoholin käyttömuotoja

Alkoholin käyttömuotoja on monia. Jaottelen ne tässä riskikäyttötapoihin ja sosiaalisiin käyttötapoihin. Yleisimpiä riskikäyttötapoja ovat kokeilu-, satunnais-, tapa-, suur- ja riippuvuus-käyttö, ja sosiaalisia käyttötavan lajeja ovat pidäkkeetön, tahdikas ja yksilökeskeinen sosiaalisuus. (Vuori-Kemilä ym. 2003, 40; Simonen, J. 2002 33–35.)

Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöiden kehittyminen voidaan kuvata prosessina. Osa nuorista siirtyy säännölliseen ja sosiaaliseen päihdenkäyttöön raittiuden ja kokeiluluontoisen päihteidenkäytön kautta. Ongelmakäytön vaihetta ilmentävät haitalliset seuraukset, kuten tapaturmat, riidat, harkitsemattomat seksuaalikontaktit ja toisen satuttaminen. Näiden haitallisten seurausten yhteyttä suuriin alkoholiannoksiin nuoren voi itse olla vaikea tunnistaa, ja näin ollen käytön jatkuminen voi johtaa ongelmien kasautumiseen ja päihteiden väärinkäytön vaiheeseen tai riippuvuuteen. (Pirkanen 2011, 5.)

Kohtuullinen alkoholinkäyttö ehkäisee sairauksia ja pidentää elinikää, kun taas runsas alkoholin käyttö aiheuttaa sairauksia ja vammoja ja lyhentää elinikää (Poikolainen 2009). Yleensä normaalikäytössä kysymys on jostakin ”hyvästä”, kuten juhlimisesta, samaistumisesta ryhmään, sopimuksen symbolisesta vahvistamisesta, aterian yhteydessä nautitusta viinistä tai mielialan kohottamisesta hyvässä seurassa. Yksin juotaessa alkoholi kuitenkin saattaa aiheuttaa ahdistusta ja masennusta. Myös normaalikäytöstä kulkee polku väärinkäyttöön. (Poikolainen 2009; Saarelainen ym 2003, 40.)

Kokeilukäyttöksi sanotaan käyttöä joka rajoittuu muutamaan kertaan. Nuoruudessa on tyypillistä, että nuori haluaa kokeilla päihteitä, kuten alkoholia ja tupakkaa. Nuori hakee kokeilusta tyydytystä kokeilunhaluunsa ja uteliaisuuteensa sekä hetkellistä mielihyvää ja irtaantumista arjesta. Kokeilut tapahtuvat yleensä ryhmätilanteissa. Tämänkaltaiset kokeilut eivät tavallisesti johda alkoholin tai muiden päihteiden ongelmakäyttöön. Monet toteavat, ettei vaikutus ole mieluisa tai että elimistö ei hyväksy ainetta. Muutaman epämieluisan humalakokemuksen jälkeen nuoret oppivat asennoitumaan alkoholiin normaalina elämänmenoon kuuluvana asiana. Jos kysymyksessä on alkoholi, käyttö rajoittuu tulevaisuudessakin kohtuuteen ja pääasiassa mietoihin alkoholijuomiin sosiaalisissa tilanteissa. (Irti huumeista ry:n www-sivut 2012; Kempainen 1997, 16; Saarelainen ym 2003, 40.)

Satunnaiskäyttäjistä puhutaan silloin kun päihdettä käytetään silloin tällöin, etupäässä sopivan tilaisuuden tullen tai kun päihdettä on tarjolla. Käyttö on useimmiten tilannekäyttöä ja sijoittuu ajallisesti vapaa-aikaan. Alkoholia saatetaan nauttia paljonkin kerralla, mutta se ei johda monen päivän juomiseen. (Saarelainen 2003, 41.)

Tapakäyttäjät käyttävät alkoholia toistuvasti. Alkoholin kohdalla esimerkiksi saunaoluet, illalla otetut pari rentouttavaa lasillista tai ystävien kanssa otettu lasillinen on esimerkkejä tapakäytöstä. Tapakäyttö on hyvin eurooppalainen tapa, eikä siihen kiinnitetä sen suurempaa huomiota. Suomalainen juomakulttuuri raskaine humalatiloihin vaikeuttaa pidättäytymistä eurooppalaisessa juomakulttuurissa. Joidenkin ihmisten kohdalla tapa johtaa hallitsemattomaan käyttöön. (Saarelainen 2003, 41.)

Suurkäyttö ja –kulutus tarkoittaa sitä, kun ominaisuus ei ole pysyvä eli alkoholiin ei ole kehittynyt vielä riippuvuutta. Käyttäjät pystyvät vähentämään tai lopettamaan juomisen niin ha-

lutessaan, mutta osasta kehittyy alkoholin riippuvuuskäyttäjiä eli alkoholisteja. Käyttömotiivit ovat useimmiten sosiaalisia, kuten rentoutuminen, hauskanpito tai tilanteiden juhlistaminen. Alkoholin sietokyky eli toleranssi kehittyy usein suurkäytön myötä. Nuorten keskuudessa toleranssista puhutaan usein ”hyvänä viinapäänä”. Toleranssi on yksi alkoholismin kehittymisen riskitekijä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008; Saarelainen 2003, 41.)

Suurkulutuksen rajat ovat erilaiset miehillä ja naisilla. Mies on suurkuluttaja, jos hän nauttii kerralla seitsemän alkoholiannosta tai enemmän, tai nauttii viikossa yli 24 alkoholiannosta. Suurkuluttaja on nainen, joka nauttii kerralla vähintään 5 alkoholiannosta tai yli 16 alkoholiannosta viikossa. Yksi alkoholiannos vastaa esimerkiksi yhtä pulloa keskialutta tai siideriä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2008.)

Alkoholismista puhutaan, kun alkoholin käyttöön liittyy riippuvuussuhde. Tämänkaltainen suhde näkyy henkisellä, psykologisella, sosiaalisella ja fyysisellä tasolla. Riippuvuussuhde alkoholiin muodostuu pikkuhiljaa. Riippuvuuskäytössä elimistö, mieli, tunteet, päättelykyky ja sosiaaliset suhteet vaurioituvat elämän alkoholikeskeisyyden vuoksi. Ihminen määritellään alkoholistiksi, kun hän ei pysty enää hallitsemaan alkoholin käytön määrää tai kestoja yrityksistä huolimatta. Hän tarvitsee yhä suurempia määriä päihtyäkseen. Aivojen biokemiallinen toiminta muuttuu ja elimistö reagoi kovin vierotusoirein, joihin liittyy pahoinvointia, hikoilua, vapinaa, ärtyneisyyttä, ahdistusta ja kiihtymystä. Vierotusoireita helpottaakseen alkoholisti alkaa käyttää ”krapularyyppyjä”. Nuoren kohdalla koulunkäynti vaikeutuu ja harrastukset alkavat jäämään pois, ja sosiaaliset suhteet mahdollisesti kapenevat. Päihteen käyttö jatkuu, vaikka yksilö tiedostaisi käytön haitat. Käyttö muuttuu pakonomaiseksi. (Saarelainen 2003, 42–43.)

Päihderiippuvuudesta paranemiseksi tarvitaan vähintään 2-5 vuotta. Fyysisen tason paraneminen tapahtuu näennäisen nopeasti, kun vierotusoireet helpottavat melko nopeasti, mutta elimistön osat, kuten maksa, verenkierto ja hermosto, alkavat vasta toipua aineiden rasituksesta. Oman aikansa vie ajattelutavan ja sosiaalisen tason muutokset. (Saarelainen 2003, 42–43.)

4.3 Alkoholin rooli nuorten sosiaalikäyttäytymisessä

Simonen (2002) lähestyy nuorten alkoholin käyttöä juomiskäyttäytymisen sosiaalisesta ulottuvuudesta. Simonen haluaa tuoda esiin, että suomalaisten nuorten juomiskulttuuri on muuta kuin ”holtitonta örveltämistä”. Hän on analysoinut tekemiään nuorten (17–23-vuotiaita) ryhmähaastatteluita aiheesta aiempien tutkimuksien pohjalta ja erotellut sieltä kolme sosiaalisuuden lajia joita ohjaavat erilaiset logiikat. Analyysissa lajit ovat eroteltu kiinnittämällä huomio yksilön ja ryhmän väliseen suhteeseen. (Simonen 2002 33–35.)

Pidäkkeetön sosiaalisuus tapahtuu yleensä hyvien ystävien ympäröimänä ja ryhmässä voi olla sekä tyttöjä että poikia, tosin pojat puhuvat haastatteluissa usein ”jätkäporukalla” juomisesta. Tapahtuma on todella kollektiivinen ja suorastaan hurmoksellinen. Pidäkkeettömässä sosiaalisuuden lajissa halutaan kääntää arkirutiinit ja kumota totut käyttäytymissäännöt. Siinä pyritään pääsemään karnevaaliseen menoon, jossa juhla selvästi erottuu arjen järjestyksestä ja kaikenlaiset pidäkkeet ovat poissa. Rajoitteena juomiselle on lähinnä raha, ei niinkään aika tai paikka. Kollektiivisuutta lisää se, että kaikki osallistujat juovat melko paljon, eikä alkoholista pidättäytymistä nähdä mielekkäänä. Alkoholi luo uuden ulottuvuuden sosiaaliseen tapahtumaan, jossa ei tunneta rajoja ihmisten välillä. Pidäkkeettömässä sosiaalisuudessa ryhmä hulttelee ja örveltää ja näistä tapahtumista kerrotaan jälkeinpäin enemmänkin huvittuneina kuin häpeillen. (Simonen 2002, 37.)

Tässä sosiaalisuuden lajissa erityisesti miehillä siihen liittyy tietynlaista kilpasillaan oloa, kuten ”toisten juominen pöydän alle”. Se ei kuitenkaan ole niinkään yksilöllinen tapahtuma, vaan sitoo ryhmää entistä enemmän yhteen. Myös suhde omaan ruumiiseen kääntyy pääläelleen, joka näkyy ruumiin kontrollin ylittämisenä. Humalatilasta johtunut haavoittuvuus ja siitä johtuvat tapaturmat katsotaan kuuluvan karnevaalimaiseen juhlaan. Omaa ruumiillisuutta ei katsotakaan mitenkään rajoittavaksi, vaan se pyritään ylittämään. Sammuminen tai oksentelu ikään kuin kuuluu tilaisuuteen. Tämäkin vain lisää ryhmän kollektiivisuutta, mikä näkyy kepposilla, joita sammuneelle henkilölle tehdään. Ulkopuolisille tämä saattaa vaikuttaa jopa väkivaltaiselta, mutta useimmiten se katsotaan vain hilpeäksi tapahtumaksi kaikkien osapuolien kertomana. Sammuneelle saa tehdä kepposia, koska tämä on hylännyt kollektiivisuuden sammumalla, eikä näin ollen voi enää kuulua osaksi ryhmää. Kepposia tosin tehdään enemmän miehille. (Simonen 2002 38-41.)

Toisin kun pidäkkeettömässä sosiaalisuuden lajissa, **tahdikkaassa sosiaalisuudessa** ei pyritä ylittämään arkielämän sääntöjä ja normeja, vaan sen sijaan pyritään näitä rajoja ylläpitävään itseisarvoiseen olemiseen ja puhtaaseen seurallisuuteen. Tahdikas sosiaalisuus hallitsee kaveriporukassa, joka voi muodostua tytoista tai pojista tai sekaseurueesta. pääseikkana ei ole alkoholi, vaan yhdessäolo. Pienten annosten nauttiminen sopii tahdikkaan sosiaalisuuden muotona. Juomisen suhteen tahdikas sosiaalisuus on suvaitsevaisempi kuin pidäkkeetön sosiaalisuus. Kohtuullista määrää alkoholia käytetään lähinnä yhteisen mielenmaiseman luomiseksi, koska alkoholi auttaa ryhmää löytämään saman aaltopituuden. (Simonen 2002 41-43.)

Tahdikkaassa sosiaalisuudessa ollaan myös kaukana karnevaalimaisesta hulluttelusta, yhteisöllisyyden tunne tulee ennen kaikkea yhdessä olemisesta. Ryhmä ei kokoonnu niinkään tekemään jotain, kuten hulluttelemaan, vaan joukko kerääntyy viettämään aikaa yhdessä ilman sen suurempaa tarkoitusta. Illanviettoon valmistautuminen ja tunnelman luominen on kummallekin sukupuolelle tärkeää. Tahdikasta ja pidäkkeetöntä sosiaalisuutta ei siis niinkään erota humalahakuisuus, vaan ihmisen toiminnan hallinta. Kun pidäkkeettömässä sosiaalisuudessa pyritään kääntämään arjen säännöt nurin ja toimimaan kontrollivapaasti, tahdikkaassa sosiaalisuudessa kivijalkana toimii nimenomaan kontrollin säilyminen. Nuoret tunsivat jopa epämiellyttävänä, jos joku ryhmässä menettää kontrollin, se heikensi tunnelmaa, jos jotakin jäsentä piti kaitsea. Ruumiin kontrolli ei siis sulaudu ryhmähenkeen vaan jokaisen osallistujan oletetaan kykenevän säilyttämään itsekontrolli. Nuoret sovittivat näissä tilanteissa omaa juomistaan muiden juomatahtiin. Toisin kuin pidäkkeettömässä sosiaalisuuden lajissa, jossa pyritään juomaan toisia pöydän alle, tahdikkaassa sosiaalisuudessa muiden juominen rajoittaa omaa juomista – kukaan ei halua olla enemmän humalassa kuin muut. (Simonen 2002 43-45.)

Kummassakin sosiaalisuuden lajissa toisten juomisen huomiointi palvelee kollektiivisuutta. Sukupuolia vertaillessa naiset näyttävät hillitsevän miesten juomista. Sekaporukassa miehet tuntuvat säilyttävän itsekontrollin paremmin kuin miesporukassa. On myös muita syitä, jotka voivat rikkoa kollektiivisuuden tunteen. Riidat ja eripuraisuus ovat myös varmoja tunnelman rikkojia. Riidanhaastajan koetaan pilaavan, ei vain kohteen, vaan myös koko ryhmän tunnelman. Liika intiimiys saattaa myös pilata illan tunnelman. Yksilöllisestä orientaatiosta onkin hyvä pidättäytyä. (Simonen 2002 46-47.)

Edellisissä sosiaalisuuden lajeissa ryhmän kokemuksen tärkeys korostuu. **Yksilökeskeisessä sosiaalisuudessa** taas keskiössä on ryhmä, mutta tärkeämpää on yksilön kokemus ryhmässä

kuin ryhmän kokemus kokonaisuudessaan. Sosiaalisuudessa pyritään saamaan hyvä fiilis, ”hyvä känni”, joten tunnetila on hyvin yksilöllinen. Kokija tai saaja onkin henkilö ryhmässä, eikä ryhmä itsessään, ja hän tavoittelee kosketusta minäänsä. Jotkut saavat tämän kosketuksen ilman alkoholiakin, mutta alkoholista pidättäytyminen on kuitenkin melko harvinaista. Vähäisetkin juomamäärät tulevat kuitenkin kysymykseen. Alkoholia keskeisempää on sopiva mielentila ja puitteet. Verratessa yksilökeskeistä sosiaalisuutta tahdikkaaseen sosiaalisuuteen, ne ovat toiminnoiltaan ja puitteiltaan melko samanlaisia. Samaan tapaan aloittelutilanteet ovat tärkeitä. Tahdikkaaseen verrattuna kuitenkin ryhmähengen kohottamista tärkeämpää on, että yksilö itse saa hyvän fiiloksen, esimerkiksi kun on laittanut kauniit vaatteet ja kauniin meikin ja tietää näyttävänsä hyvältä, jo tämä tekee yksilölle hyvän kokemuksen. Hyvän kokemuksen saavuttamiseen vaikuttaa toki myös ympäröivä tunnetila. Ympäröivä miellyttävä tai huono tunnetila ns. tarttuu. (Simonen 2002 48–55.)

4.4 Päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä ja sille altistavia tekijöitä

Päihteisiin liittyvät asenteet, taidot ja tiedot nuoret omaksuvat yhteisön, perheen ja ystävien sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä. Nuorten mallit vaihtelevat raittiudesta tai hillitystä kokeilusta runsaaseen, päihtymystä tavoittelevaan päihteiden käyttöön aikuisten mallien mukaisesti. Valinnat ovat sidoksissa myös nuoren elämäntilanteeseen, voimavaroihin ja taustatekijöihin, jotka voivat suojata tai altistaa nuorta. (Pirskanen 2011, 4.)

Nuorten päihteiden käyttö on yhteydessä moniin tekijöihin; niin perinnöllisiin, psykologisiin, sosiaalisiin kuin ympäristötekijöihin. Päihteiden käytön aikaiseen aloittamiseen vaikuttavat mm. perherakenne, nuoren käsitys vanhempien hyväksynnästä päihteidenkäytön suhteen, vanhempien ja lasten väliset suhteet, kasvatuskäytännöt, käytössä oleva raha ja sisarukset. Perhe-elämä on yksi tärkeimpiä tekijöitä, joka säätelee nuoren käyttäytymistä ja näin myös suojelee tai altistaa päihteiden käytölle. Mitä myöhemmin nuori aloittaa alkoholin käytön, sitä epätodennäköisempää on, että nuori muodostaa riippuvuussuhteen alkoholiin. (Ahlström, Metso & Tuovinen 2002, 423–427; Havio, Mattila, Sinnemäki & Syysmeri 1995, 28–29.)

Jotta voitaisiin varmistaa yksilöllinen tuki nuorelle, on tärkeää tunnistaa päihteidenkäyttöön liittyviä suojaavia voimavaroja tai altistavia taustatekijöitä. Tällöin voidaan tunnistaa nuoret, joilla on muita suurempi riski päihdekokeilujen jatkamiseen. (Pirskanen 2011, 4.)

Yksinhuoltajaperheistä lähtöisin olevilla lapsilla on keskimääräistä useammin käyttäytymisongelmia, ja he myös käyttävät muita useammin päihteitä. Suomalaisen tutkimuksen mukaan myös uusperheiden lapset käyttivät enemmän kaikenlaisia huumeita ja olivat juoneet alkoholia humaltuakseen useammin kuin niiden perheiden lapset, jotka asuivat yhdessä biologisten vanhempiansa kanssa. Yksinhuoltajaperheen taloudellinen asema on keskimääräistä huonompi, ja perhe elää yleensä sosiaalisesti eristäytyneempää elämää, eikä sillä ole samassa määrin selviytymiskeinoja arkielämän tilanteissa kuin perinteisellä kahden vanhemman perheellä. Uusperheissä on myös mahdollista, että vanhempien kasvatuserinteet poikkeavat toisistaan, ja tästä saattaa aiheutua ongelmia. (Ahlström ym 2002, 423–428.)

Nuorten käsitykset vanhempien hyväksynnästä ovat yhteydessä vähäisempään alkoholin käyttöön, mutta eivät marihuanan käyttöön. Toisaalta vanhempien sallivuuden on osoitettu merkitsevästi ennustavan laittomien huumeiden käyttöä. Vanhempien sallivuus lisäsi nuoren riskiä tupakoida tai humaltua. Vanhemmat jotka eivät aseta lapsilleen selkeitä sääntöjä alkoholin käytölle tai eivät seuraa lastensa alkoholin käyttöä, saattavat antaa lapsilleen sallivamman kuvan päihteidenkäyttöä kohtaa kuin se onkaan. Tosin uteliaisuus kiellettyä ainetta kohtaan kasvaa sitä suuremmaksi, mitä jyrkemmin kielto esim. alkoholia kohtaan koskee. Nuorten kapiointi vanhempien arvoja vastaan ja nuoren kokemana pitkästyminen sekä emotionaalisten ristiriitojen ratkaisuyritykset edesauttavat päihteiden kokeilua nuoruusiässä. (Ahlström ym 2002, 423–428; Havio ym 1995, 28–29.)

Lasten ja vanhempien huonot välit sekä vanhempien riittämätön tuki ovat usein yhteydessä nuorten keskimääräistä runsaampaan päihteiden käyttöön. Erityisesti huono isäsuhde lisää nuoren riskiä käyttää päihteitä. Vähäisen vuorovaikutuksen on todettu olevan yhteydessä sekä runsaaseen tupakointiin että alkoholin käyttöön. Hyvä vuorovaikutus taas saa nuoret omaksumaan vanhempiensa sovinnaisia asenteita ja käyttäytymistä. (Ahlström ym 2002, 423). Vanhempien tietoisuus lastensa vapaa-ajan vietosta, eli missä he ovat ja kenen kanssa, suojaa lapsia varhaisilta alkoholinkäyttökokeiluilta (Kylmänen 2004, 20).

On todennäköistä, että juuri hyvät kasvatuskäytännöt toimivat eräänlaisena suojaverkkona nuorille, joilla on suuri riski ajautua ongelmakäyttäjäksi. Vastaavasti kehnot vanhemmuuskäytännöt ovat yhteydessä erilaisiin nuorten käyttäytymishäiriöihin. Näyttää siltä, että ne ovat yhteydessä erityisesti eri päihteiden käytön varhaiseen alkamiseen. Hyvä kasvatuskäytäntö

näyttäisi suojaavan erityisesti poikia runsaalta alkoholinkäytöltä. Sukupuolierot osoittavat, että perhe toimii erityisesti poikien suojaverkkona (Ahlström ym 2002, 423-428.)

Nuoren käytettävissä oleva rahamäärä on yhteydessä alkoholin käyttöön ja tupakoinnin aloittamiseen. Mitä enemmän rahaa on käytössä, sitä yleisempää alkoholin käyttö on, erityisesti tytöillä. (Ahlström ym 2002, 423–424.)

Sisarukset ovat nuorelle tärkeä vertaisryhmä, joka vaikuttaa nuoren päihteidenkäyttöön. Vanhempien sisarusten tupakointi, humalajuominen ja marihuanan tai hasiksen käyttö ovat yhteydessä nuoren riskiin käyttää näitä päihteitä. (Ahlström ym 2002, 423–424.)

Käytöshäiriöt, uhmakkuus- tai tarkkaavaisuushäiriöt sekä muuten ilmenevä vaikea temperamentti, aggressiivisuus ja impulsiivisuus voivat altistaa päihteiden käytölle. Näiden piirteiden myötä nuori saattaa kuulua kaveriporukkaan, jossa on epäsosiaalista käyttäytymistä. Mahdollista on myös, että nuori käyttää alkoholia lievittääkseen pahaa oloaan. Tällaisesta esimerkki on edellisten lisäksi oppimisvaikeudet, jotka saattavat vaikeuttaa nuoren sopeutumista koulu-ympäristöön. Tästä johtuvaa pahaa oloa nuori saattaa yrittää lievittää päihteillä. Taipumus ahdistua herkästi, masennushäiriö ja univaikeudet altistavat alkoholin käytölle. Myös traumaattiset tai stressaavat elämäntapahtumat, kuten väkivallan kokeminen tai näkeminen, saattavat lisätä riskiä päihdeongelmiin. Alkoholin käytölle ja alkoholismille altistaa myös tupakointi ja hyvä luontainen alkoholin sietokyky. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 11; Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut; National institute on alcohol abuse and alcoholism.)

Nuorelle on tärkeää tulla hyväksytyksi esimerkiksi kaveriporukkaan, ja nuorten keskinäistä elämää ajatellen ryhmissä eläminen ja oleminen on myönteinen asia. Aika ajoin ryhmissä kehittyy kuitenkin sellainen arvomaailma, ettei sen toteuttaminen ole hyväksi nuoren aikuisuutta ja terveyttä ajatellen. Monet nuoret eivät kykene tekemään tietoisia valintoja tai pohtimaan valintojensa vaikutusta tulevaisuuteen. Jos joukko kavereita käyttää alkoholia, on nuoren vaikea kieltäytyä alkoholinkäytöstä, koska pelkää jäävänsä joukon ulkopuolelle. Näin ollen kavereiden päihteidenkäyttö tai epäsosiaalinen käytös lisäävät riskiä nuoren päihteidenkäytölle. (Aalto-Setälä ym 2003, 11; Paulo 2006, 63.)

Myös sosiaalinen oppiminen on joko altistava tai suojaava tekijä. Läheisten aikuisten päihteidenkäyttö, median tuomat mielikuvat mm. mainonnan, elokuvien, tv-ohjelmien ja kirjojen

kautta ja kuva tai luulo ikätoverien päihteidenkäytöstä saattavat vaikuttaa nuoren päihteiden käytön aloittamiseen tai kokeilemiseen. Vanhempien alkoholismi jopa kolminkertaistaa mahdollisuuden, että myös lapsesta tulee alkoholisti. Osittain tämän on arvioitu johtuvan geneeistä, ja toisaalta vanhemmilta saadusta mallista. Malli siitä, että päihteet edistävät ahdistuksen ja turhautumisen sietoa, opitaan yleensä jo varhain. (Havio ym 1995, 28–29; Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

4.5 Alkoholin käytön haitat

Alkoholi vaikuttaa ennen kaikkea aivotoimintoihin. Humala ja alkoholiriippuvuus perustuvat alkoholin vaikutuksesta aivoihin. Nuorille alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa yllätyksiä pienemmän ruumiinkoon ja kokemattomuuden vuoksi. Alkoholi häiritsee aivojen kypsymistä, koska aivot kehittyvät vielä nuoruuden aikana. Nuoruudessa aivot luovat vielä erilaisia verkostoitumisia aivotoimintojen välille ja alkoholin käyttö saattaa vaarantaa näiden kehittymistä. Alkoholinkäytön aiheuttamiin aivomuutoksiin ja niiden vakavuuteen vaikuttavat alkoholi määrä ja juomatapa. Toistuva humalajuominen ja krapulan runsas toistuminen ennustaa tiedollista kykyä mittaavissa testeissä huonompaa menestymistä. Alkoholi saattaa aiheuttaa häiriöitä oppimista ja muistia säätelevillä aivoalueilla. Muutokset useimmiten nuorilla ovat lieviä ja palautuvia, muttei koskaan merkityksettä. Muutokset ajoittuvat sellaiselle kehityksen ajalle, joka on tärkeä opintomenestykselle ja tulevaisuudelle. (Kianmaa, Hyytiä & Partonen 2007, 3-11.) Nuorten alkoholin juominen saattaa häiritä hormonaalista tasapainoa, joka voi vaikuttaa muun muassa elinten lihasten ja luiden normaaliin kehitykseen. Runsa alkoholin käyttö varhain aloitettuna saattaa jopa viivästyttää puberteettia. (Samposalo 2013, 22.)

Alle 16-vuotiaana aloitettu alkoholin käyttö altistaa myös tulevaisuuden alkoholiriippuvuudelle: mitä nuorempaan ikään alkoholia käytetään, sitä suurempi riski nuorella on sairastua alkoholiriippuvuuteen jossain elämänvaiheessa. Alkoholin väärinkäyttö altistaa myös erilaisille tapaturmille. (American medical association 2003; National institute on alcohol abuse and alcoholism.) Yhdysvalloissa joka vuosi arviolta 5 000 alle 21-vuotiasta nuorta menettää henkensä henkensä alkoholin käytön seurauksena esimerkiksi moottoriajoneuvo-onnettomuuksissa, itsemurhissa ja lukuisissa erilaisissa tapaturmissa. Alkoholi on yleinen syy 12-19-vuotiaiden ensiapukäynneillä. Nuorten sairaalahoitoa vaativista myrkytystapauksista yli 60%:ssa on alkoholi mukana. Tyypillinen alkoholimyrkytyspotilas on 14-vuotias väkeviä juonut nuori, jon-

ka veren alkoholipitoisuus on 2,0 promillea. Nuorten seksuaalisella riskikäyttäytymisellä on myös vahva sidos alkoholinkäyttöön. (Samposalo 2013, 22-24.)

5 NUORTEN PÄIHDEHOITOTYÖ

Kaste-ohjelmassa yhtenä tavoitteena on nuorten ongelmien ehkäisy, varhainen tuki ja nopea puuttuminen (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2011). Alkoholien ongelmakäytön ja haitallisten seurausten tunnistaminen päihdeongelmien estämiseksi on erityisen tärkeää. Varhainen puuttuminen ja tuki voivat muuttaa nuoren päihdekäytön prosessin suunnan ongelmakäytöstä kohti päihteettömyyttä. (Pirskanen 2011, 5.) Yksilöiden tasolla perinteinen valistustilanne onnistuu, jos tieto esitetään hyvällä ja ymmärrettävällä tavalla. Nuoret tuntuvat kaipaavan enemmän laajempaa tukea ja hyvälaatuista läsnäoloa aikuisilta kuin yksisuuntaisia viestejä. (Jaatinen 2000, 146.)

Painopiste nuorten päihdetyössä tulee olla ehkäisevässä ja varhaisvaiheen päihdetyössä. Tärkeää on välittää nuorelle kokemus siitä, että hänestä pidetään huolta, häneen luotetaan ja hänestä välitetään. Hyvä on myös tietoisesti pyrkiä luomaan nuorelle edellytykset kokea itsensä hyväksytyksi, sillä jos nuoreen suhtaudutaan moralisoivasti ja torjuvasti, nuori mahdollisesti torjuu avun ja tuen. Onnistuneessa vuorovaikutuksessa ja nuoren tilanteen ymmärtämisessä asenteilla on merkittävä vaikutus. Tavoitteena on, että nuorta tuettaisiin niin, että hän kykenisi tekemään itsenäisiä ja perusteltuja terveyttä edistäviä valintoja. (Havio ym. 2008. 168.)

Nuoren päihdekokeiluihin tulisi reagoida välittömästi. Päihteet, kuten alkoholi, tulisi ottaa puheeksi osana muita terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen liittyviä kysymyksiä. Nuori ei ajattele terveyttään tai tee päätöksiä pitkällä aikavälillä, vaan käsittelee sen hetkistä elämäänsä. Nuorta askarruttavia asioita voivat olla esimerkiksi päihteiden vaikutus ulkonäköön, fyysiseen kuntoon tai seurusteluun. Keskeistä on kannustava suhtautuminen erityisesti, jos nuori oirehtii päihteiden käytön kautta muita ongelmiaan. (Havio ym. 2008. 168.) Hoitotyötä tekevän henkilön tulee ottaa myös huomioon, että useimmiten päihteiden käyttöä vähätellään nuoren tai vanhempien taholta. Huolestuttavakin päihteidenkäyttö, saattaa vanhemmista vaikuttaa kokeilulta. (Kylmänen 2004, 21.)

Tietoa päihteistä ei pidä tyrkyttää eikä haittavaikutuksia liioitella. Jos terveystkasvatus keskittyy päihteisiin, se saattaa lisätä nuoren uteliaisuutta päihteiden suhteen. (Havio ym. 2008 168.)

Useat tahot tarjoavat nuorille tietoa päihteistä, mutta aikuisten kanssa he keskustelevat aiheesta vähän. Nuoret kaipaavat tasa-arvoista ja ymmärtäväistä pohdintaa aikuisen kanssa vapaa-ajanvietosta ja alkoholin kohtuukäytöstä. Terveysthoitaja voi olla turvallinen ja välittävä aikuinen, jonka kanssa nuori voi keskustella vapaa-ajanviettoon liittyvistä asioista, erityisesti, jos nuori ei saa vanhemmiltaan riittävää huolenpitoa. (Pirskanen 2011, 5.)

Aikuisten suhtautumista leimaa myös ristiriitaisuus, toiset vanhemmat ovat liian sallivia, toiset puolestaan korostavat alkoholin käytön lainvastaisuutta alle 18-vuotiaille. Näin nuoret opettelevat päihteiden käyttöä yrityksen ja erehdyksen kautta ikätoverien seurassa. Näihin kokeiluihin voi liittyä terveyttä vaarantavia tilanteita. (Pirskanen 2011, 5.)

Nuori viettää monta vuotta elämästään kouluympäristössä, joten koulu on isossa roolissa nuoren päihteidenkäytön tunnistamisessa. Koulussa myös luodaan useimmat sosiaaliset suhteet. Päihteidenkäytön sisäistäminen elämäntavaksi voi näkyä koulussa nuoren poissaoloina, koulumenestyksen heikkenemisenä, keskittymiskyvyn puutteena, äkillisenä kaveripiirin muuttumisena tai ääritapauksissa krapulassa tai päihtyneenä esiintyminen koulussa. (Havio ym. 2007, 169.)

5.1 Oppilashuoltoryhmä

Useimmissa peruskouluissa toimii moniammatillinen oppilashuoltoryhmä.. Yksittäisen oppilaan asioita käsiteltäessä oppilashuoltoryhmässä voivat olla jäseninä rehtori, joka toimii usein myös puheenjohtajana, sekä muut koulun henkilökuntaan kuuluvat, joiden tehtäviin kuuluvat oppilaan opetuksen järjestäminen, sekä kouluterveydenhoitaja ja –lääkäri, koulukuraattori ja koulupsykologi. Oppilashuoltoryhmään osallistuvat henkilöt voivat jakaa vain sellaisia salassa pidettäviä tietoja, jotka ovat välttämättömiä asianmukaisen opetuksen järjestämisen kannalta. Jokainen salassa pidettävän tiedon luovuttaminen täytyy voida perustella. Kaikki esillä olleet asiat kirjataan asianmukaisesti. Kirjauksista vastaa rehtori. Oppilashuollon toiminnasta

tiedotetaan säännöllisesti sekä vanhemmille että koulussa. (Gråsten-Salonen & Mehtiö, Sosiaaliportin www-sivut.)

5.2 Nuorten alkoholinkäytön ennaltaehkäisy

Ehkäisevän työn tavoite on terveyden edistäminen. Ennaltaehkäisevää työtä ei ole sidottu vain yhteen tiettyyn viitekehykseen, vaan se voi saada alkunsa eri hallinnonaloilla, kuten esimerkiksi oikeus-, kansanterveys-, opetus- tai sosiaalishallinnossa. Toteutus voi tapahtua toteuttajasta riippumatta kouluissa, urheiluseuroissa, asuinalueilla tai muissa vastaavissa kohteissa. Ehkäisevä päihdetyö voi kohdistua myös laillisiin pähteisiin siten, että niiden kulutusta ja kauppaa säädellään rajoituksin. Kohderyhmän käyttäytymiseen vaikuttaminen vaatii kuitenkin muutakin kuin tiedon jakamista, myös tunteet täytyy ottaa huomioon. Tämän vuoksi tiedon jakamisen lisäksi on löydettävä myös muita vaikuttamisen keinoja. Ihmiset tarvitsevat tietoa tuekseen tehdessään käyttäytymisensä muuttamiseen liittyviä radikaaleja ratkaisuja, joten tiedon jakaminen on yhä keskeinen tekijä. Tieto tulee kuitenkin voida kytkeä yksilön omiin intresseihin, tarpeisiin ja tunteisiin. (Van der Stel 1999, 17-21.)

Ehkäisevän työn periaatteisiin terveyden edistämisessä kuuluu vahvistaa yksilön vastuuta omasta ja muiden terveydestä. Nuorille tulee tarjota mahdollisuus tuon vastuun ottamiseen. Yleisesti ottaen tulisi välttää neuvomasta, miten heidän tulisi elää, mutta ehkäisevä työ voi kuitenkin kohdistua yleisesti tuomittavana pidettävään tai toisille haittaa aiheuttavaan toimintaan tai käyttäytymiseen, esimerkiksi alkoholin käyttö yleisissä tiloissa. Periaatteena on myös tasa-arvo kohderyhmässä. Ennaltaehkäisevä työ on järjestettävä siten, että kohderyhmässä sekä terveemmät että huonommassa terveystilanteessa olevat ihmiset hyötyvät ennaltaehkäisystä yhtä paljon. Terveellisistä ja epäterveellisistä elämäntavoista kertovat tilaisuudet ovat suositeltavia tukikeinoja, joskin tiedon tulee pohjautua aina tieteelliseen tietoon, joka on saatu luotettavasta lähteestä. Ehkäisevä työ ei saa myöskään syyllistää. (Van der Stel 1999, 52.)

Van der Stel määrittelee (1999) viisi ennaltaehkäisyn metodia. Informatiivisessa menettelytavassa oletetaan, että ihmiset käyttävät päihteitä, koska he eivät tunne niiden haitallisia vaikutuksia. Kun tieto haitoista tulee kohderyhmän kannalta luotettavasta lähteestä eikä se ole pelottelevaa, informatiivinen lähestymistapa voi olla merkittävä osa laaja-alaista ehkäisyhanketta. Oletuksena 'se voisi tapahtua minulle' – lähestymistavassa on, että vaikka nuoret olisivat

tietoisia haittavaikutuksista, he ajattelet, ettei heille voisi tapahtua mitään. Pyrkimyksenä onkin osoittaa nuorille, että myös heille voi aiheutua haittoja päihteiden käytöstä. Pelottelu on yksi osa lähestymistapaa, mutta se voi olla vaikuttavaa, mikäli se perustuu tieteellisiin tosiasioihin.

Tunteiden hallinnan oppiminen perustuu teoriaan, että päihteitä käytetään ratkaisuna tunnetason ongelmiin. Siinä korostetaan paineensietokyvyn kehittämistä. Sosiaalisten taitojen kehittämisessä edistetään aloitteellisuutta, parannetaan kommunikaatiotaitoja ja vahvistetaan ihmisen taitoa pitää puolensa ja vastustaa ryhmän luomaa sosiaalista painetta. Myös epäsosiaalisesti käyttäytyvien lasten havaitseminen varhaisessa vaiheessa, ja heidän käyttäytymisensä ohjaaminen sosiaalisesti hyväksytympään suuntaan on yksi keino ennaltaehkäistä. Epäsosiaalinen käyttäytyminen voi ilmetä aggressiivisuutena, kapinointina, kärsimättömyytenä tai ujoutena. Nämä saattavat olla merkkejä myöhemmin ilmenevästä käyttäytymishäiriöstä. (Van der Stel 1999, 78.)

Nuorten vanhemmat kaipaavat asiallista tietoa päihteistä ja nuorten päihteidenkäytöstä. Vanhemmuuden tukeminen koululla tapahtuvissa tilaisuuksissa ja henkilökohtaisissa keskusteluissa on osa ehkäisevää päihdetyötä. Jotkut vanhemmat kaipaavat tukea nuoren päihteidenkäytön tunnistamisessa ja tarkoituksenmukaisen suhtautumisen löytämisessä nuoren päihdekokeiluihin. Turvallisten rajojen asettaminen nuorelle voi olla haastavaa, ja vanhemmat voivat olla kyvyttömiä niitä asettamaan. Vanhempia tulisi tukea jaksamaan nuoren voimakkaita tunnereaktioita ja olemaan hylkäämättä nuorta tämän mielialan vaihteluiden vuoksi tai nuoren joutuessa vaikeuksiin. Vanhempia voi muistuttaa, että vaikeat vuodet menevät ohi, eivätkä yleensä jatku montaa vuotta. (Havio ym. 2007, 169.)

Hyväksi ennaltaehkäiseväksi malliksi on myös todettu vanhempien aktiivisuus. Vanhempia olisi hyvä kannustaa osallistumaan ehkäisevään päihdetyöhön ja luomaan paikallisia vanhempien verkostoja, jotka luovat turvallista tukiverkkoa nuoren ympärille. Yhteisen näkemyksen luomiseksi tulisi järjestää yhteisiä tilaisuuksia vanhemmille. (Havio 2007, 170.)

5.3 Puuttumisen välineitä oppilashuoltoryhmälle

Nuoren kaivatessa keskustelukumppania, he turvautuvat ensisijaisesti ystäviin. ystävien jälkeen tärkeimpiä keskustelukumppaneita ovat vanhemmat, terveydenhoitaja ja koululääkäri.

Terveydenhoitajaan ja hänen ammatillisuuteensa luotetaan. Kouluterveydenhuollossa, esimerkiksi terveystarkastusten yhteydessä, voidaan seurata nuoren poissaoloja ja koulumenestystä. Lisääntyneet poissaolot ja häiriökäyttäytyminen sekä kouluarvosanojen laskeminen voivat olla merkki nuoren kehittyvästä päihdeongelmasta. Kun nuoren alkoholinkäyttöön puututaan ajoissa, ehkäistään ongelmien syntymistä tulevaisuudessa. Nuoren kanssa keskustellessa on hyvä kohdata nuori avoimesti, tuomitsematta ja moralisoimatta. Ongelmia kohdatessa keskustelemisellä on tavoitteena herättää nuoren oma motivaatio ja kiinnostus tarkastella omaa elämäänsä, valintojaan ja tekemisiään. (Pirskanen, Pietilä & Laukkanen 2006, 63–65.)

Mahdollisten ongelmatilanteiden ilmentyessä hyvän keskusteluyhteyden luominen kodin ja koulun välille tukee yhteistyötä. Koulun henkilöstön tulisi yhdessä vanhempien kanssa kehittää yhteistyömuotoja, joista syntyisi emotionaalinen turvallisuus lapsille ja nuorille. Tämä syntyy, kun lapset ja nuoret näkevät aikuisten sitoutuvan yhteisiin tavoitteisiin ja kykenevän keskinäiseen myönteiseen vuorovaikutukseen. Yksi tärkeä tavoite on nähdä vanhemmat tasa-vertaisina toimijoina ja voimavarana tässä yhteistyössä. Vanhempien ymmärtäminen oman lapsensa ja nuortensa asioiden asiantuntijoita on tärkeä lähtökota oppilashuoltohenkilöstön ja muiden yhteistyökumppaneiden toiminnassa. Tuttujen vanhempainiltojen rinnalla tulisi kehittää monipuolisempia tapoja olla yhteydessä joko yksittäisiin vanhempiin tai vanhempien ryhmiin. (Huoponen, ym. 2001, 30-31.)

Yksi koulun ja sidosryhmien yhteistyön tärkeimpiä tehtäviä on pystyä luomaan sellaisia toimintamalleja, joiden avulla kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä, pulmatilanteista ja ongelmista voidaan yhdessä keskustella. Proaktiivisten toimintamallien kehittäminen ja kriisityön tavoitteena on säilyttää yhteisön toimintakyky poikkeuksellisissa tilanteissa, tukea nuorten ja aikuisten toipumista sekä estää tilanteeseen liittyvät fyysiset ja psyykkiset haittavaikutukset. Kriisityön kohderyhmänä voivat olla esim. läheisen kuoleman/itsemurhan kohdanneet nuoret tai vakavassa onnettomuudessa olleet nuoret, mutta tässä työssä keskityn alkoholin käyttöön liittyvän kriisityöhön. (Huoponen, ym. 2001, 31.)

Esimerkiksi terveystarkastuksen yhteydessä voidaan tehdä erilaisia seulakyselyitä nuorten päihteidenkäytön seuraamiseksi. AUDIT-kyselyä voidaan soveltaa nuorille käyttämällä alhaisempaa pisterajaa kuin aikuisväestöllä. AUDIT-kyselyssä on 10 pisteytettyä alkoholin käyttöä koskevaa kysymystä (Liite 1). Nuorilla kaksi AUDIT-pistettä seuloo riittävän herkästi ja tarkasti todennäköiset ongelmakäyttäjät. Nuorten päihdemittari (ADSUME) on suomalaiselle

kouluterveydenhuollolle suunniteltu päihteidenkäytön seulonnan väline (Liite 2). Nuorten päihdemittari toimii parhaiten puheeksiottamisen tueksi eikä ole kovin spesifistinen seulonnan väline. (Niemelä, Poikolainen & Sourander 2008, 3301-3302.) Nuorten päihdemittarille on kehitetty myös toimintamalli, jonka mukaan voidaan toimia. Sitä voidaan soveltaa terveydenhuollon resurssien mukaan. Toimintamallissa yhdistetään päihdemittarista saadut pisteet ja haastattelun pohjalta saadut tiedot nuoren voimavaroista. (Liite 3). Terveystarkastuksessa nuoren täyttämän Nuorten päihdemittari-lomakkeen pisteiden antama tulos kerrotaan nuorelle (”suurkulutus”) ja kerrotaan huolen aste luokittelematta nuorta kuitenkin esimerkiksi ”ongelmakäyttäjäksi” tai ”päihdeongelmaiseksi”. Tärkeää on huolen ilmaiseminen, koska nuori aistii huolen joka tapauksessa. Nuoren kanssa yhdessä keskustellen pohditaan tarvittavia toimenpiteitä: raittiille ja kokeilijoille promotiivista voimavarojen tukemista, toistuvasti päihteitä käyttäville preventiivinen mini-interventio, riskikäyttäjille mini-interventio ja vaarallisessa määrin suurkuluttajille hoitoon ohjaus. (Pirskanen 2011, 9.)

Varhaisen puuttumisen malli on hoitohenkilökunnan käyttämä puuttumisen väline. Sen tavoitteena on nuorten päihteettömyyden edistäminen. Mallissa korostuu luottamuksen saavuttaminen, nuorten kunnioittaminen, empatia ja avoimuus. Periaatteena on, että terveydenhoitaja ei anna alaikäiselle lupaa alkoholin tai muiden päihteiden käyttöön, mutta nuoria ei kuitenkaan syytellä eikä uhkailla ilmoittamisesta vanhemmille, mikäli nuoren elämäntilanteessa ei ole muuta huolestuttavaa. Nuorilta odotetaan vastuunottoa käyttäytymisestään riskikäytön yhteydessä, ja jos muutosta ei tapahdu, nuorelle perustellaan, miksi otetaan yhteys vanhempiin. Vaikka päihteiden käytöstä keskustellaan terveystapaamisessa avoimesti ymmärtäen nuorten kokeilunhalu, sitä ei missään vaiheessa hyväksytä. Terveystapaamisessa kartoitetaan nuoren voimavaroja. Tärkeää on myös kuunnella nuoren omaa arviota päihteiden eduista ja haitoista. (Pirskanen 2011, 6-9). Palautteen antaminen, terveystapaaminen, neuvonta, vastuun osoittaminen, vaihtoehtoista keskustelua sekä toivon herättäminen ovat jokaisen hoitotyöntekijän velvollisuus. Keskustelu edellyttää tasa-arvoa ja kuuntelua. Motivaatio positiivisen muutoksen syntyyn kehittyy nuoren aidosta kohtaamisesta. (Kylmänen 2004, 21.)

5.3.1 Mini-interventio

Mini-interventio tarkoittaa alkoholin suurkulutuksen puheeksiottamista ja neuvontaa. Mini-interventio soveltuu käytettäväksi kouluterveydenhuollossa niin lievää kuin vakavaakin huolta

herättävässä päihteidenkäytössä. Mini-interventio on tiivistetty kuuteen osa-alueeseen (RAAMIT):

1. Rohkeus – annetaan rohkeutta puhua alkoholista ja valetaan optimismia onnistumiselle.
2. Alkoholitietous – annetaan tietoa alkoholista.
3. Apu – avustetaan nuorta vähentämään tai lopettamaan alkoholin käyttöä.
4. Myötätunto – ei syyllistetä eikä moralisoida. Lämmin, myötätuntoinen ja empaattinen lähestymistapa.
5. Itsemääräämisoikeus – nuoren omien päätösten kunnioittaminen
6. Toimintaohjeet – käytännön välineet ja strategiat juomisen vähentämiseen tai lopettamiseen.

Jotta mini-interventio voisi onnistua, tulisi luoda hyvä kontakti nuoreen ja saada nuori motivoitua muutokseen. Motivoivassa haastattelussa nuorta ei painosteta eikä neuvota, miten pitäisi toimia, vaan vastuu muutoksesta on nuorella itsellään. Nuoren kuunteleminen ja rakentavan palautteen antaminen on tärkeä osa motivoivaa haastattelua. (Pirskanen 2011, 8-9.)

5.3.2 Lastensuojeluilmoitus

Lastensuojeluilmoitus tehdään kunnan sosiaalitoimistoon, kun henkilö epäilee seikkoja, joiden vuoksi lapsen lastensuojelutarve on selvitettävä. Tällaisia seikkoja voivat olla hyvin erilaiset asiat, jotka voivat liittyä hoidon ja huolenpidon tarpeeseen, kehitystä vaarantaviin olosuhteisiin tai lapsen omaan käytökseen, kuten päihteiden käyttöön tai koulunkäynnin ongelmiin. Ilmoituksen voi tehdä puhelimitse, kirjallisesti tai käymällä virastossa. Asian arkaluonteisuuden vuoksi lastensuojeluilmoitusta ei tule tehdä sähköpostitse. Ilmoitus tulee tehdä viipymättä, eikä ilmoitusvelvollisilla siis ole harkintavaltaa, jonka perusteella he voisivat siirtää ilmoituksen tekoa. Ilmoitusvelvollinen on esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollossa tai ope-
tustoimessa työskentelevä henkilö. Ilmoitusvelvollisuus sivuuttaa salassapitovelvollisuuden, ja se on tehtävä, vaikka lapsi tai perhe sen kieltäisi. Lastensuojeluilmoituksen tekemisen kyn-
nys ei tulisi olla liian korkea. Jos työntekijällä on epävarmuutta ilmoituksen tekemisestä, voi asiaa tiedustella yleisellä tasolla lapsen asuinkunnan sosiaalitoimelta henkilöllisyyttä paljastamatta. Ilmoituksen tekijän on hyvä keskustella perheen kanssa tulevasta lastensuojeluilmoi-
tuksesta ennen ilmoituksen tekemistä. (Sosiaaliportin verkkotoimitus 2012. Sosiaaliportin
www-sivut.)

5.3.3 Valomerkki-toimintamalli

Valomerkkitoiminta on kehitetty Kaarinan kaupungissa vuonna 2004. Toimintamallin tavoitteena on toimia nopean puuttumisen mallina ja vaikuttaa yleiseen mielipiteeseen ja asenteisiin, jotta nuorten päihteidenkäyttöä ei hyväksyttäisi. Tavoitteena on puuttua alle 18-vuotiaiden päihteidenkäyttöön järjestämällä keskustelutilaisuus, johon osallistuu nuori itse, nuoren vanhemmat ja sosiaalityöntekijä. Keskustelutilaisuus järjestetään, kun nuori jää ensimmäisen kerran kiinni poliisille tai esimerkiksi terveydenhoitajalle. Tällöin tulisi tehdä lastensuojeluilmoitus. (Ilvonen, henkilökohtainen tiedonanto 25.3.2013: Kaarinan kaupunki & Kaarinan kihlakunnan poliisi www-sivut.)

Keskustelutilaisuudessa käydään läpi tapahtuma tai huoli, jonka vuoksi ilmoitus on tehty sekä pohditaan päihteidenkäytön syitä ja seurauksia haastattelulomaketta apuna käyttäen (Liite 5). Jos keskustelutilaisuuden jälkeen jää huoli nuoren terveydestä, hyvinvoinnista tai kasvatusolosuhteista, tehdään uusi lastensuojeluilmoitus. Jos huoli kuitenkin liittyy esimerkiksi nuoren elämänhallintaan, eikä lastensuojeluilmoitukselle ole tarvetta, voidaan nuori ohjata Omin jaloin -toimintaan. (Korpiniitty 2011, 7.)

5.3.4 Omin jaloin -menetelmä

Omin jaloin -menetelmä on kehitetty Lohjan kaupungin erityisnuorisotyön hankkeena vuosina 2009-2011. Menetelmää toteuttaa sosiaalityöntekijä. Menetelmän tavoitteena on lisätä nuoren itsenäistä ymmärrystä omien valintojen vaikutuksesta nykyhetkeen sekä tulevaisuuteen. Nuoren, joka on osallistunut toimintaan, tulisi ymmärtää oman elämän riskit, voimavarat ja oikeudet. Omin jaloin -toimintaan ohjattua nuorta tavataan 5-6 kertaa. Viimeisellä tapaamiskerralla mukana on myös nuoren vanhemmat. Käsiteltäviä aiheita keskustelukerroilla voivat olla perhe, rahankäyttö, koulu, harrastukset, vapaa-aika, kaveri- ja seurustelusuhteet, päihteet, rikokset ja terveys. Useimmat nuoret ohjataan Omin jaloin -toimintaan päihteiden käyttöön liittyvän huolen vuoksi, mutta huoli voi koskea myös esimerkiksi koulunkäyntiä. (Ilvonen, henkilökohtainen tiedonanto 25.3.2013: Korpiniitty 2011, 7.)

5.3.5 Vanhempien tukeminen

Samanaikaisesti autonomian rakentamisen kanssa nuori tarvitsee vahvaa emotionaalista tukea, kannattelua ja huolenpitoa ympäristöltään. Vanhempien ja nuorten keskinäinen läheisyys on molempien perustarpeita. Nuori tarvitsee hetkiä, jolloin vanhemmat ovat läsnä. Myös monisukupolvisuus on keskeinen tuki- ja kehitysalusta. (Siltala 2006, 37.)

Päihteisiin liittyviä kasvatuksellisia vinkkejä on hyvä jakaa nuorten vanhemmille. Vanhempien mukaan ottaminen toimintaan voidaan tehdä järjestämällä esim. vanhempainilta teemasta. Vanhempien tulee olla tietoisia päihteistä, niiden nimistä ja niiden vaikutuksista. Tämä edesauttaa varhaista päihteidenkäytön huomaamista. Vanhempien tulee tietää, mistä nuoret hankkivat päihteitä ja missä he niitä käyttävät. Nuorten vanhempien tulee myös itse toimia esimerkkinä vastuullisesta päihteidenkäytöstä. Heidän tulee kyetä kuuntelemaan lastaan ja asettamaan rajat kotona juomiselle. Vahva ja selkeä arvomaailma tukee nuoren päätöksentekoa päihteiden käytöstä. Vanhempien tulee myös kannustaa nuorta arvioimaan kriittisesti tiedotusvälineiden tarjoamaa kuvaa päihteidenkäytöstä. Huonon itsetunnon omaavat nuoret ovat alttiimpia päihteidenkäytön aloittamiselle. Vanhempien tukiessa nuoren itsetuntoa nuori kykenee tehokkaammin vastustamaan sosiaalista painetta. Itsetuntoa voi vahvistaa nuorta kannustamalla arvostelun ja muihin vertailun sijaan. Vanhemmat voivat myös opastaa nuortaan terveellisiin ja luoviin harrastuksiin, joissa nuori kehittyy, eikä ikävystyminen ole uhkana. Koulun/kouluterveydenhuollon tulee ohjeistaa vanhempia miten toimia, kun huomaavat lasten käyttävän päihteitä, jotta vanhemmat osaavat hakeutua tarvittaessa avun piiriin. (Van der Stel 1999, 79-80.)

Vaikka varhaisen puuttumisen malli on suunnattu terveydenhoitajien käyttöön, sen keskustelunaiheet käy myös vanhempien käytettäväksi. Mallissa otetaan esille tärkeitä keskustelunaiheita, joita nuoren kanssa on hyvä käydä läpi. (Liite 6) Tärkeitä keskustelunaiheita ovat mm. ihmissuhdeasiat, alkoholin käyttöön liittyvät haitat ja vaaratilanteet, vapaa-ajan vieton mahdollisuudet, tilanteet joissa tulee olla raitis sekä itseen ja kanssaelioihin liittyvät vastuukysymykset. (Pirskanen 2011, 10.)

6 PÄIHTEITÄ KÄSITTELEVÄ OHJAUSMATERIAALI

6.1 Ohjausmateriaalin tavoitteen määrittäminen

Ohjausmateriaalin tavoitteen määrittelyn kautta voidaan vastata kysymykseen, mitä tapahtuu, kun lukija perehtyy aineistoon. Tavoitteen on hyvä olla selkeä, jolloin sisällön suunnittelu helpottuu. Ohjausmateriaalia suunniteltaessa tulee myös päättää, halutaanko tehdä opas, jossa on mahdollisimman kattavat perustiedot aiheesta vai ytimekkäästi keskeiset asiat. Koska lukijan tiedon omaksuminen on rajallista, on parempi vaihtoehto yleensä tehdä monta erillistä, ytimekästä opasta kuin yksi laaja ja kattava opas. (Parkkunen, Vertio, & Koskinen-Ollonqvist, 2001, 11.)

6.2 Ohjausmateriaalin suunnittelu

Ohjausmateriaalin kirjoittaminen alkaa pohdinnalla, mikä on ohjausmateriaalin kohderyhmä. Hyvän ohjeen tulee puhutella lukijaansa, ja erityisen tärkeää tämä on silloin, kun kyseessä on käytännön ohjeet. Passiivi-muotoa tulee ohjeessa välttää, koska se ei puhuttele ketään, vaan puhuu asiasta yleisesti. Vaikka lukijaa puhutellaan suoraan, ohjeen ei tule olla armeijamaisen käskymäinen lukijaa alentavalla tavalla (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36-37.)

Hyvällä ohjausmateriaalilla on konkreettinen terveystavoite, joka ohjaa oppaan sisällön muodostumista ja tarkentaa sitä. Lukijan asenteisiin, arvostuksiin, uskomuksiin, aikomuksiin ja mielikuviin voidaan vaikuttaa ohjausmateriaalin kautta. Tärkeää on selventää, mistä ohjausmateriaalissa on kyse. Lukija hahmottaa hyvästä aineistosta heti, mihin terveysasiaan tai -ongelmaan opas liittyy ja ymmärtää, mihin oppaalla pyritään. (Parkkunen ym. 2001, 11-12.)

Ohjeiden ymmärrettävyyttä ja tärkeyttä voidaan edistää perustelemalla ja selittämällä, miksi ohjeessa esitetyt toimintatavat ovat suositeltavia ja mitä haittaa toisin toimimisesta voisi olla. Näin lukijalla on mahdollisuus toteuttaa itsemääräämisoikeuttaan ja tuntea itsensä tasa-arvoiseksi. (Torkkola ym. 2002, 38.)

Virheetön, objektiivinen ja ajan tasalla oleva tieto on välttämätöntä ohjausmateriaalin sisällössä. Lukijan tulee kyetä luottamaan siihen, että tieto perustuu tutkittuun tietoon. Myös koke-

muksellinen tieto voi vahvistaa tutkimustietoon perustubien aineistojen ja muualta saadun tiedon sanomaa. Ohjeessa viimeisenä tulee olla yhteystiedot, tiedot ohjeen tekijöistä sekä viitteet lisätietoihin. (Parkkunen ym. 2001, 12.)

6.3 Ohjausmateriaalin kieliasu

Luettavuuden tason on havaittu olevan tärkein vaikuttaja, kun mitataan lukijan kykyä sisäistää tietoa. Monimutkaiset lauserakenteet ja vaikea käsitteet heikentävät ohjausmateriaalin luettavuutta. Yli 5-10 sanaa sisältävät lauseet ylikuormittavat pikamuistia. Lyhyet ja informatiiviset lauseet kiinnittävät paremmin lukijan huomion. Vaikeat käsitteet saattavat heikentää koko lauseen sisäistämistä, minkä vuoksi lauseen sanomaa ei muisteta. (Parkkunen ym. 2011, 12.)

Ohje tulee kirjoittaa niin, että etenemistapa on tärkeimmästä informaatiosta vähemmän tärkeämpään informaatioon. Ensivaikutelma ohjeen sisällöstä tulee otsikosta ja ensimmäisestä virkkeestä. Ohjeen tärkeät osat ovatkin otsikot ja väliotsikot. Ne helpottavat luettavuutta ja herättävät mielenkiintoa. Myös kuvituskuvat ovat tärkeitä hyvässä ohjeessa, ne houkuttelevat lukemaan ohjetta ja ylläpitävät mielenkiintoa. Kuvituskuvien käyttö on kuitenkin vaikeaa ja niiden käyttöä tulee miettiä tarkkaan. Kuvituskuvina ei tule käyttää ensimmäiseksi saatavana olevaa kuvaa. Tyhjää tilaa ei tule pelätä, se saattaa jopa korostaa ohjeen rauhallista ilmettä ja voi toimia ikään kuin tuumaustauon merkinä, joka antaa tilaa lukijan omille ajatuksille. (Torkkola ym. 2002, 39-40.)

Ohjeen varsinainen teksti tulee kirjoittaa havainnollisella yleiskielellä. Joissakin tapauksissa myös selkokielen käyttö on perusteltua. Selkokielen käyttö mahdollistaa kaikille yhtäläisen mahdollisuuden saada tieto ymmärrettävässä muodossa. Loogisen esitysjärjestyksen pohtimisen jälkeen tulee miettiä selkeää kappalejakoja siten, että yhdessä kappaleessa kerrotaan yksi asiakokonaisuus. Tämä lisää ohjeen ymmärrettävyyttä. (Torkkola ym. 2002, 42; Parkkunen ym. 2011, 12.)

Päihteitä käsittelevän ohjausmateriaalin tulisi sisältää selkeä viesti, kuten ”älä käytä alkoholia”. Materiaalin on kerrottava selkeästi, että alkoholi on haitallista ja korostettava, että nuorilla itsellään on vastuu omista tekemisistään ja päätöksistään. Materiaalin ei tule sisältää alko-

holin käyttöä esittäviä kuvia, ja kieleltään ja ulkoasultaan sen tulee vastata kohderyhmän maailmaa ja kulttuuria. (Van der Stel 1999, 80.)

6.4 Ohjausmateriaalin ulkoasu

Loogisen esitysjärjestyksen pohtimisen jälkeen tulee miettiä ulkoasua, johon kuuluu kirjasinkoko ja -tyyppi, kappalejako, kontrasti ja kuvitus. (Parkkunen ym. 2001, 15-18.)

Kirjasinkoko- ja tyyppi vaikuttavat koko ohjausmateriaalin tunnelmaan ja harkituilla valinnoilla voidaan vaikuttaa paljon luettavuuteen. Kirjasinkoon valintaan vaikuttavat kohderyhmän ikä ja erityistarpeet. Yleisesti koon olisi hyvä olla 12, erityistapauksissa koko voi olla jopa 16. Kirjasintyypiksi on hyvä valita selkeä ja yksinkertainen ns. sans serif-tyyppinen kirjasintyyppi, kuten esimerkiksi Arial, Helvetica, Gill ja Verdana. Tämänlaiset kirjasintyypit luovat vaikutelman rennosta tunnelmasta. Lihavointia ja kursivointia tulee käyttää lähinnä otsakkeissa. Pienet kirjaimet ovat helpompi lukea kuin isoilla kirjaimilla kirjoitettu teksti. (Parkkunen ym. 2011, 15-16.)

Tekstin sijoittelu parantaa luettavuutta. Selkeyttä tekstiin tuovat otsikoinnit, kappalejaot ja riviväli. Teksti on hyvä kirjoittaa sisennettynä, jolloin otsikot erottuvat helpommin. Molemista reunoista tasaaminen heikentää useimmiten luettavuutta. Ohjemateriaalin tärkein info kannattaa sijoittaa tilan keskelle, missä visuaalinen vaikutus on suurin. Kappalejako selkeyttää tekstiä, kun yhdessä kappaleessa käsitellään yksi asiakokonaisuus. (Parkkunen ym. 2011, 16.)

Kontrasti helpottaa luettavuutta. Suositeltavia tekstivärejä ovat musta, tummanvihreä ja tummansininen valkoisella taustalla, ja harmaansävyjä tulisi välttää. Tekstin ollessa musta taustana toimii myös keltainen tai vihreä pastellisävy. Taustan tulisi olla yksivärinen, kuosit heikentävät luettavuutta. Taustana voi käyttää myös tummaa sävyä, jos kirjasin on vaalea ja sen koko hieman tavallista suurempi. (Parkkunen ym. 2011, 16.)

Kuvitus tukee tekstiä, kuvan ja tekstin yhdistäminen tehostaa asian säilymistä muistissa. Kuvituksella kiinnitetään lukijan huomio ohjemateriaaliin ja sillä voidaan jopa vaikuttaa asentei-

siin ja tunteisiin. Tärkeää on, että kuvitus havainnollistaa käsiteltävää aihetta ja sopii ohjausmateriaalin yleisilmeeseen. (Parkkunen ym. 2011, 17-18.)

7 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projektini tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä. Tarkoituksena on auttaa nuoren lähellä olevia aikuisia tunnistamaan mahdollinen päihteidenkäyttö ja puuttumaan siihen varhain. Tarkoitukseni on luoda opaslehtinen oppilashuoltoryhmälle teoreettisten tietojen pohjalta.

7.1 Projektin aikataulu

Keväällä 2011 esiteltiin erilaisia tahoja, joille voisi tehdä opinnäytetyötä. Ajatuksissani oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jolloin voisin tehdä konkreettisen tuotoksen. Toukokuussa 2011 otin yhteyttä Paikallinen alkoholipolitiikka eli Pakka-projektin projektityöntekijään. Yhdessä päätimme aiheekseni nuorten päihteiden käytön tunnistamisen ja siihen puuttumisen, jolloin toiminnallisena tuotoksena olisi opaslehtinen terveydenhoitajille. Ensimmäinen tapaaminen oli marraskuussa 2011, ja aihe-seminaarin pidin 13.12.2011. Tarkoitukseni oli saada opinnäytetyö valmiiksi syksyllä 2012, mutta suunnitelma kuitenkin muuttui opinnäytetyön edetessä. Opinnäytetyön teko keskeytyi kansainvälisen työharjoittelun ajaksi keväällä 2012. Kirjoitin opinnäytetyötäni aktiivisesti syksystä 2012 kevääseen 2013. Valmiiksi projektityö tuli 3.5.2013. (Liite 6).

7.2 Oppaan sisällön suunnittelu

Oppaan sisältö alkoi muodostua vasta, kun aloin tutustumaan kirjallisiin lähteisiin. Sen myötä tapahtui myös rajaamista sisällön suhteen. Oman tiedon karttuessa aloin hahmottelemaan oppaan mahdollista sisältöä. Tutustuminen hyvän oppaan tekoon myös selkeytti sitä, mitä oppaaseen kannattaisi sisällyttää. Keskustelimme Pakka-hankkeen projektityöntekijän kanssa oppaan sisällöstä. Halusimme molemmat tehdä siitä lyhyen ja ytimekkään, jotta sitä lukisi

mahdollisimman moni. Nopeasti luettava informaatiopaketti olisi myös helppo ottaa esiin jo käynnissä olevassa tilanteessa, kuten esimerkiksi terveystapaamisessa. Oppaassa olisi linkkejä ja projektityöntekijän yhteystiedot lisätietojen saamista varten. Pidimme tärkeänä esitellä oppaassa erityisesti Valomerkki- ja Omin jaloin -toimintaa niiden ennaltaehkäisevän tehokkuuden vuoksi.

7.3 Oppaan ulkonäkö

Opas suunniteltiin A4-kokoiseksi. Päädyimme taittelemaan se 3-osaiseen haitarimuotoon, jolloin sivuja tulisi kuusi. Tällöin sisältö voidaan jaotella loogisesti. Oppaan visuaalinen ilme toteutettiin yhdessä mainostoimisto Jabadabaduun kanssa. Ulkonäkö suunniteltiin hankkeelle sopivaksi, väreinä oli musta ja punainen. Oppaan pohja on väriltään musta, teksti on punaisella ja valkoisella. Kuvituksena on muista Pakka-hankkeen oppaista tuttu punainen viinipullon avaaja.

8 PROJEKTIN TUOTOS

Projektin tarkoituksena oli luoda työväline oppilashuoltoryhmän jäsenille nuorten alkoholin käyttöön puuttumiselle. Projektin tavoitteena oli edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Projektin tuotos on A4-kokoinen nuorten alkoholin käyttöön puuttumisen opas. Opas on A4-kokoinen arkkia, joka on taiteltu haitarimallisesti kolmeen osaan. Näin oppaaseen saatiin kätevä pieni koko. Otsikkona oppaalla on ”Miten huomaan? Kuinka puutun? Opas oppilashuoltoryhmälle nuoren alkoholin käyttöön puuttumiselle”. (Liite 7)

Oppaan ulkoasun suunnittelussa oma osani oli otsikoinnit, kappalejaot ja itse teksti. Pyrin saamaan sivuille väljyyttä, ja koska tila on pieni, asia piti ilmaista lyhyesti ja ytimekkäästi. Kappalejaot myös selkiyttivät tekstiä. Mainostoimisto Jabadabaduu asetteli oppaan lopulliseen muotoonsa. Opas suunniteltiin vastaamaan Pakka-hankkeen muita oppaita.

Kuudesta sivusta yksi on kansilehti, jossa on oppaan otsikko sekä kuva Pakka-hankkeen logosta ja tunnusmerkistä, eli punaisesta korkinavaajasta. Suunnittelin sivujen sisällöt niin, että

opasta avattaessa ensimmäinen tekstisivu on ”Tiesitkö että...”-sivu. Tämä sivu sisältää kahdeksan lyhyttä faktaa nuorten alkoholinkäytöstä ja alkoholin käyttöön puuttumisesta. Toisen tekstisivun sisällön suunnittelin niin, että lukijalle selventyy puuttumisen vastuu ja syyt, miksi nuori alkoholia käyttää. Otsikot tällä sivulla ovat ”Miksi puuttua?” sekä ”Miksi nuori käyttää?”. Kolmas tekstisivu kertoo nuoren alkoholin käytön merkeistä sekä mittareista, joilla alkoholin käyttöä voidaan mitata, ADSUME eli nuorten päihdemittari sekä AUDIT joka mittaa alkoholin käytön riskejä. Adsumen käyttöön mittarina sisältyy myös toimintamalli, jossa käsitellään varhaista puuttumista. Oppaassa ohjataan toimintamallin käytön oppaaseen Terveyden ja hyvinvointilaitoksen sivuille. Otsikoina on ”Mistä huomaa?” ja ”ADSUME-toimintamalli ja AUDIT”. Neljäs tekstisivu esittelee muun muassa Porin seudulla toimivat Valomerkki- ja Omin jaloin -menetelmät. Nämä menetelmät ovat sosiaalihuollon toteuttamia, joihin nuori ohjataan lastensuojeluilmoituksen kautta. Takakantena toimivana sivuna on lueteltu oppaaseen liittyviä käytännöllisiä linkkejä, lähteet ja Porin seudun ehkäisevän päihde- ja mielenterveyshuollon koordinaattorin yhteystiedot, jolta saa lisätietoja Valomerkki- ja Omin jaloin -toiminnasta.

Pyrin suunnittelemaan oppaan sisältöä niin, että informatiivisin asiantieto olisi yhdellä kokonaisella sivulla helposti luettavissa loogisessa järjestyksessä.

9 PROJEKTIN ARVIOINTI

Opinnäytetyön teko sujui sykäyksittäin. Sain paljon aikaiseksi silloin, kun varasin riittävästi aikaa opinnäytetyön teolle. Teoriaa löytyi todella monipuolisesti ja aiheen rajaaminen olikin todella hankalaa. Kirjoitin paljon asioita, jotka jouduin kuitenkin hylkäämään, koska kokonaisuus olisi tullut liian laajaksi. Opinnäytetyötä tein innostuneesti, koska aihe oli todella kiinnostava ja tuki erinomaisesti kasvuani terveydenhoitajaksi. Vaikka opinnäytetyön tekoon kului paljon aikaa, työstin opinnäytetyötä jokaisessa harjoittelussani ja työssäni sekä vapaa-ajallani opinnäytetyötä ja mietin sen merkitystä. Aihe oli minulle tärkeä. Olin ajatellut opinnäytetyön toteutuvan ilman itselleni koituvia kustannuksia, ja tämä suunnitelma piti. Miettiessäni aika-aulua toukokuussa 2011 olin ajatellut saavani opinnäytetyön valmiiksi lokakuuhun 2012 mennessä. Kuitenkin koulun, harjoitteluiden ja työn yhteensovittaminen oli työläämpää kuin

olin ajatellut. Lisäksi lähdin ulkomaille kansainväliseen työharjoitteluun, joka sekoitti opintojeni kulkua. Opinnäytetyön valmistuminen venyi toukokuulle 2013. Tilaajaosapuolena ollut Pakka-hanke kuitenkin jousti työni valmistumisessa ja he ottivat sen tyytyväisinä vastaan toukokuussa 2013. Sain Pakka-hankkeen projektityöntekijä Sari Ilvoselta aina palautetta ja ohjausta sitä pyytäessäni. Yhteistyö sujui hyvin. Ohjaavalta opettajaltani Eeva-Maija Salmiselta sain paljon rakentavaa palautetta, jonka avulla kykenin mm. rajaamaan opinnäytetyötäni johdonmukaisesti sekä ajattelemaan aihettani monesta eri näkökulmasta. Ohjaavalta opettajalta sain tukea ja hyvää ohjausta ja sitä oli riittävästi.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli haastavaa, mutta samalla myös hyvin opettavaista. Prosessin aikana kykenin kasvamaan terveydenhoitajana ja kykenin sisäistämään tärkeät asiat sekä hahmottamaan kokonaisuuksia terveyttä edistävässä toiminnassa. Opinnäytetyötä tehdessäni sain hyvin paljon vinkkejä tulevaan työhön terveydenhoitajana. Vaikka opinnäytetyö on suunnattu nuorten kanssa työskenteleville, paljon on myös osa-alueita, joita voin soveltaa kaiken ikäisten kanssa työskentelyyn. Harjaannuin myös ohjausmateriaalin laadinnassa ja uskonkin, että tulevassa työssäni terveydenhoitajana pystyn opinnäytetyöni ansiosta laatimaan hyvin sisäistettäviä ohjausmateriaaleja asiakkailleni. Lisäksi aikataulun laadintaan sain hyviä vinkkejä, mitä tulee ottaa huomioon. Liian optimistinen aikataulu tuottaa hankaluuksia ja aikataulua tehdessä tulisikin huomata mahdolliset tiedossa olevat muuttujat, jota en ottanut huomioon tehdessäni aikataulua tähän projektityöhön.

Aikataulussa pysyminen olisi ollut tärkeää, ja jos voisin muuttaa jotain, olisin ehdottomasti tehnyt opinnäytetyön ennen viimeistä vuotta. Lisäksi jälkeinpäin ajatellen myös realistisempi ja tarkempi suunnitelma aikataulusta ja sisällöstä olisi ollut hyvä tehdä ennen kirjoitustyön aloittamista. Tällöin olisin säästynyt paljon ylimääräiseltä kirjoittamiselta ja myös aikaa olisi säästynyt. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen oppaan sisältöön ja saamaani positiiviseen palautteeseen opinnäytetyöstäni ja sen tuotoksesta.

Jatkoprojektina tekemälleni projektille voisi olla esitteen keinoja avaava luento koulun henkilökunnalle. Luento voisi tukea koulun henkilökuntaa puuttumaan alkoholin käyttöön oppaan esittelemillä tavoilla. Se antaisi myös mahdollisuuden keskustelulle ja kysymyksille.

LÄHTEET

Aalberg, V. 2006. Pojasta mieheksi. Teoksessa Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S & Pietikäinen M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy. 28-34.

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. HUS/HYKS, Peijaksen sairaala, psykiatrian tulosyksikkö. Viitattu 23.3.2012. http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suosituksset/paihdehairiot.pdf

Ahlström, S., Metso, L. & Tuovinen, E. 2002. Mikä lisää nuoren riskiä tupakoida, humaltua ja kokeilla marihuanaa? Yhteiskuntapolitiikka 5, 423–429. Viitattu 13.3.2012. <http://www.stakes.fi/yp/2002/5/025ahlstrom.pdf>

American medical association. 2003. Reducing Underage Drinking - A Collective Responsibility. Viitattu 29.4.2013. <http://www.ama-assn.org>

Gråsten-Salonen, H. & Mehtiö, M. Oppilashuolto ja koulun sosiaalityö ehkäisevänä toimijana. <http://www.sosiaaliportti.fi>

Havio, M., Inkinen M. & Partanen A. 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Havio, M., Mattila, R., Sinnemäki, T & Syysmeri, L. 1995. Päihteenkäyttäjä hoitotyön haasteena. Helsinki: Hygieia.

Holmila, M., Warpenius., K., Warsell, L., Kesänen, M. & Tamminen, I. 2010. Paikallinen alkoholipolitiikka, Pakka-hankkeen loppuraportti. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Päihteiden käytön ehkäisy. Helsinki: Opetushallinto.

Iivonen, S. 2013. Ehkäisevän päihdetyön tekijä, Porin kaupunki. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 25.3.2013.

Irti huumeista ry:n www-sivut. Viitattu 16.4.2012. <http://www.irtihuumeista.fi>

Jaatinen, J. 2000. Viattomuuden tarinoita – Nuoret päihdekulttuurinsa kuvaajina. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kaarinan kaupunki & Kaarinan kihlakunnan poliisi. Valomerkki-toimintamalli – Stop nuorten päihteiden käytölle. Viitattu 4.4.2013. <http://www.slideserve.com/albert/valomerkki-toimintamalli-stop-nuorten-p-ihteiden-k-yt-lle>

Kempainen, P. 1997. Nuori minänsä vankina, 1 osa: alkoholi, imppaaminen, lääkkeet, huumet ja kielteinen elämä. Vantaa: Kustannusvalmennus Oy.

Kiianmaa, K., Hyytiä, P & Partonen, T. 2007. Alkoholi ja aivot. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto. Alko Oy.

Korpiniitty, H. 2011. Valomerkki välähtää – nuorten ja vanhempien ajatuksia päihteiden käytöstä Salon seudulla. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.4.2013. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112114956>

Kylmänen, P. 2004. Päihteet lasten ja nuorten hoitotyössä. Sairaanhoidaja 1, 19-21.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. Alkoholismi. Viitattu 19.4.2012. <http://www.mll.fi>

National institute on alcohol abuse and alcoholism. Youth Drinking: Risk Factors and Consequences. Viitattu 29.4.2013. <http://www.niaaa.nih.gov/>

National institute on alcohol abuse and alcoholism. The Facts about youth and alcohol. Viitattu 29.4.2013. <http://www.niaaa.nih.gov/>

Niemelä, S, Poikolainen, K & Sourander, A. 2008. Miten nuorten päihteiden käyttöön voi puuttua?. Suomen Lääkärilehti 40. 3297-3303.

Nivala, E & Saastamoinen, M. 2007. Nuorisokasvatuksen teorian kohde ja konteksti. Teoksessa Nivala, E & Saastamoinen, M (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 8-28.

Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.

Paulo, A. 2006. Nuori ikäistensä joukossa.. Teoksessa Laukkanen, E, Marttunen, M, Miittinen, S & Pietikäinen M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy. 59-64.

Pirskanen, M. 2011. Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteettömyyden edistämiseksi – toimintaohjeita 2011. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 24.10.2012 <http://www.thl.fi>

Pirskanen, M., Pietilä, A-M. & Laukkanen, E. 2006. Nuoret ja päihteisiin liittyvä terveyskeskustelu - varhaisen puuttumisen menetelmien kehittäminen koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa. Hoitotiede 18 (2), 58-68.

Poikolainen, K. 2009. Alkoholinkäyttö. Terveyskirjasto. Viitattu 15.4.2012. <http://www.terveyskirjasto.fi/>

Porin Pakka-hankkeen www-sivut. Viitattu 18.12.2011. <http://www.porinpakka.fi>

Päihdelinkin www-sivut. 2008. Päihdelinkin AUDIT-lomake. Viitattu 2.5.2013. <http://www.paihdelinkki.fi>

Ruuska, K. 2006. Terveydenhuollon projektinhallinta. Helsinki: Talentum.

Salo, P & Tuunainen, K. 1996. Da Capo – alusta uudelleen. Hämeenlinna: Karisto Oy.

- Samposalo, H. 2013. Juomatapojen yhteys alkoholihaittoihin ja riskikäyttäytymiseen 14–16-vuotiailla nuorilla. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 30.4.2013. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9091-0>
- Siltala, P. 2006. Tytöstä naiseksi. Teoksessa Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S & Pietikäinen M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto Oy. 35-42.
- Simonen, J. Nuorten juomisen sosiaalisuuden lajit. Teoksessa Tigerstedt, C (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino, 33-58.
- Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. 2011. Se toimii sittenkin - kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Unigrafia.
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 18.12.2011. <http://www.stm.fi/>
- Sosiaaliportin verkkotoimitus. 2012. Lastensuojeluilmoitus. Sosiaaliportin www-sivut. Viitattu 15.4.2013. <http://www.sosiaaliportti.fi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2008. Suurkulutus ja kohtuukäyttö. Viitattu 18.4.2012. <http://www.ktl.fi>
- Torkkola, S. Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi - opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi Oy.
- Van der Stel, J. 1999. Ehkäisevän päihdetyön käsikirja – alkoholi, huumeet ja tupakka. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2003. Mielenterveys ja päihde-työ: yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: WSOY.

Alkoholinkäytön riskit (AUDIT)

Käytätkö alkoholia kohtuullisesti, sopivasti vai liikaa? Onko alkoholin käytöstä sinulle enemmän iloa vai haittaa? Oletko joskus halunnut vähentää juomistasi tai lopettaa sen kokonaan? Voit itse testata ja arvioida omaa juomistasi. Ole hyvä ja rastita lähinnä oikeaa oleva vastaus (suluissa vastauksen pistemäärä).

1. Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskioletta tai tilkan viiniä.

- ei koskaan (0)
- noin kerran kuussa tai harvemmin (1)
- 2-4 kertaa kuussa (2)
- 2-3 kertaa viikossa (3)
- 4 kertaa viikossa tai useammin (4)

2. Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

- 1-2 annosta (0)
- 3-4 annosta (1)
- 5-6 annosta (2)
- 7-9 annosta (3)
- 10 tai enemmän (4)

3. Kuinka usein olet juonut kerralla kuusi tai useampia annoksia?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

4. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et pystynyt lopettamaan alkoholinkäyttöä, kun aloit ottaa?

- ei koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

5. Kuinka usein viime vuoden aikana et ole juomisesi vuoksi saanut tehtyä jotain, mikä tavallisesti kuuluu tehtäviisi?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

1 annos



0,33 l pullo tai
tölkki III-olutta
tai siideriä



12 cl lasi
mietoä
viiniä



4 cl annos
väkeviä

1,5 annosta



0,5 l tuoppi tai
0,5 l pullo
III-olutta

6. Kuinka usein viime vuoden aikana runsaan juomisen jälkeen tarvitsit aamulla olutta tai muuta alkoholia päästäksesi paremmin liikkeelle?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

7. Kuinka usein viime vuoden aikana tunsit syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

8. Kuinka usein viime vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

- en koskaan (0)
- harvemmin kuin kerran kuussa (1)
- kerran kuussa (2)
- kerran viikossa (3)
- päivittäin tai lähes päivittäin (4)

9. Oletko itse tai onko joku muu satuttanut tai loukannut itseään sinun alkoholinkäyttösi seurauksena?

- ei (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

10. Onko joku läheisesi tai ystäväsi, lääkäri tai joku muu ollut huolissaan alkoholinkäyttöstäsi tai ehdottanut että vähentäisit juomista?

- ei koskaan (0)
- on, mutta ei viimeisen vuoden aikana (2)
- kyllä, viimeisen vuoden aikana (4)

Palaute - Onko sinulla riski saada alkoholista haittoja?

AUDIT-pisteet	Yleisiä vaikutuksia
0 – 7 pistettä riskit vähäisiä	<ul style="list-style-type: none"> • Rentouttava • Sosiaalista vuorovaikutusta helpottava • Joissakin tapauksissa kohtuukäyttökin on riski (autolla ajaminen, raskaus, jotkut sairaudet ja lääkkeet) • Ajoittainen humalajuominen voi altistaa tapaturmille
8 – 10 pistettä riskit lievästi kasvaneet 11 – 14 pistettä riskit selvästi kasvaneet	<ul style="list-style-type: none"> • Väsymys • Unettomuus, unihäiriöt • Korkea verenpaine • Ongelmat ihmissuhteissa • Alakulo, masennus • Impotenssi • Tapaturmariski • Rattijuoppous
15 – 19 pistettä riskit suuria 20 + pistettä riskit erittäin suuria	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikki ylläolevat riskit sekä: • Maksan, haiman, aivojen vaurioituminen • Suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpä • Fyysinen alkoholiriippuvuus

Mitä hyötyjä saat kun vähennät tai lopetat?

- nukut paremmin	- olet hyväntuulinen	- vähemmän perheriitoja
- olet energisempi	- fyysinen kunto kohenee	- työssä oleminen paranee
- laihdut	- vanhemmuus palaa	- enemmän rahaa
- ei krapuloita	- perhe/lapset voivat paremmin	Pienempi riski
- muisti paranee		- saada terveyshaittoja

Vinkkejä tavoitteessa pysymiseen

Tunnista haastavat tilanteet:

Koska kiusaus on suurimmillaan? Vältä näitä tilanteita tai kehitä niihin etukäteen selviytymistapa. Harjoittele tilanteita mielessäsi etukäteen.

Miten pärjään?

Pidä silloin tällöin kirjaa juomisestasi.

Monenako päivänä viikossa joit? Paljonko meni kerralla? Mikä oli annosten yhteenlaskettu määrä viikon ajalla?

Miten motivoin itseäni?

Palauta mieleesi syyt, joiden vuoksi vähennät

Tarvitsenko enemmän apua?

Älä epäröi hakea apua esim. paikkakuntasi terveyskeskuksesta tai A-klinikalta. Apua saat myös internetistä, esimerkiksi Päihdelinkistä.

www.paihdelinkki.fi

NUORTEN PÄIHDEMITTARI (ADSUME)

Nimi:

Syntymäaika:

Tämän koulu- ja opiskeluterveydenhuollon kyselyn tavoitteena on arvioida mahdollista päihteiden käyttöäsi. Terveystoimittaja keskustele luottamuksellisesti päihdemittarin tuloksesta kanssasi terveystarkastuksen yhteydessä.

Merkitse vaihtoehdot, jotka kuvaavat sinun päihteiden käyttöäsi viimeisen vuoden aikana.

1. Tupakoitko tai käytkö nuuskaa?

0. En

1. Tupakoin (käytän nuuskaa) satunnaisesti

2. Tupakoin (käytän nuuskaa) päivittäin

Minkä ikäisenä aloitit tupakoinnin? _____

2. Oletko kokeillut tai käyttänyt päihteitä viimeisen vuoden aikana?

0. En

1. Alkoholia (ei huomioida maistamista esim. lusikallisen verran)

4. Lääkkeitä, että saisin "pään sekaisin"

4. Liuotinaineita (imppaaminen)

4. Huumausaineita, mitä _____

4. Jotain muita päihteitä, mitä _____

5. Alkoholia ja edellä mainittuja aineita samaan aikaan (sekakäyttö)

Minkä ikäisenä kokeilit ensikerran? _____

Jos vastasit edelliseen kysymykseen "En", voit siirtyä kysymykseen 14.

3. Kuinka usein olet kokeillut tai käyttänyt muita päihteitä kuin tupakkaa viimeisen vuoden aikana?

1. 1–3 kertaa

2. 4–6 kertaa

3. Noin kerran kuukaudessa

4. Pari kertaa kuukaudessa

5. Kerran viikossa tai useammin

Milloin käytit viimeksi ja mitä _____

4. Kuinka monta annosta alkoholia juot yleensä niinä päivinä, jolloin käytät alkoholia? (Annosten laskeminen, katso seuraava taulukko)

0. En käytä alkoholia

1. 1–2 annosta

2. 3–4 annosta

3. 5–6 annosta

4. 7 annosta tai enemmän, montako _____

Alkoholiannoksella tarkoitetaan: pullo (0,33 l) keskiolutta tai siideriä tai reilu puoli lasia (12 cl) mietoa viiniä tai vajaa puoli lasia (8 cl) väkevää viiniä tai vajaa neljännes lasia (4 cl) viinaa

Esimerkkejä:

0,5 l siideriä tai keskiolutta on 1,5 annosta

0,3 l pullo A-olutta on 1,5 annosta

3/4 litran pullo mietoa viiniä on 6 annosta

0,5 l pullo viinaa on 13 annosta

1 "six-pack" keskiolutta (0,33 l x 6) 6 annosta

(Pirskanen 2011)

5. Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta päihteiden käyttösi takia?

0. En koskaan 1. Kerran
3. 2–3 kertaa 4. 4 kertaa tai useammin

6. Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla viimeisen vuoden aikana? (Yksi tai useampi rengastus)

- Olen satuttanut itseäni.
 Olen satuttanut toista.
 Olen ollut autossa, jota on ajanut päihtynyt.
 Olen ajanut itse päihtyneenä ajoneuvoa.
 Olen rikkonut omaisuutta tai varastanut.
 Olen ollut seksisuhteessa, jota olen katunut jälkeenpäin.
 En ole joutunut mihinkään vaikeuksiin.

Jos et ole joutunut vaikeuksiin, voit siirtyä kysymykseen 8.

7. Kuinka usein olet toiminut edellä mainitulla tavalla?

1. Kerran 2. Kahdesti 3. Useammin

8. Kuinka usein päihtymisen jälkeen olet unohtanut, mitä teit tai mitä tapahtui? ("Menikö muisti?")

0. En kertaakaan 1. Kerran 3. Useammin

9. Oletko "sammunut"?

0. En kertaakaan 1. Kerran 4. Useammin

10. Miksi käytät päihteitä?

- Seuran vuoksi kavereiden kanssa
 Hauskanpitoon
 Rentoutumiseen
 Helpottaakseni pahaa oloa
 Humalan vuoksi tai saadakseni "pääni sekaisin"
 Jonkin muun syyn takia, minkä _____

11. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi?

12. Onko joku läheisesi tai ystäväsi ollut huolissaan päihteiden käytöstäsi tai ehdottanut, että vähentäisit sitä?

- Ei
 Keskusteltu kerran
 Keskusteltu useita kertoja

13. Tietävätkö vanhempasi, että käytät päihteitä?

- Kyllä
 Kyllä, mutta eivät tiedä kuinka paljon käytän.
 Eivät

14. Kuuluuko lähiystäväpiiriisi joku, joka on kokeillut huumaus- aineita?

- Ei Yksi henkilö
 2–5 henkilöä Useampi kuin 5 henkilöä

15. Miten vaikeaksi tai helpoksi arvioit nuorten mahdollisuudet hankkia huumausaineita paikkakunnallasi?

- Vaikeaksi En osaa sanoa Helpoksi

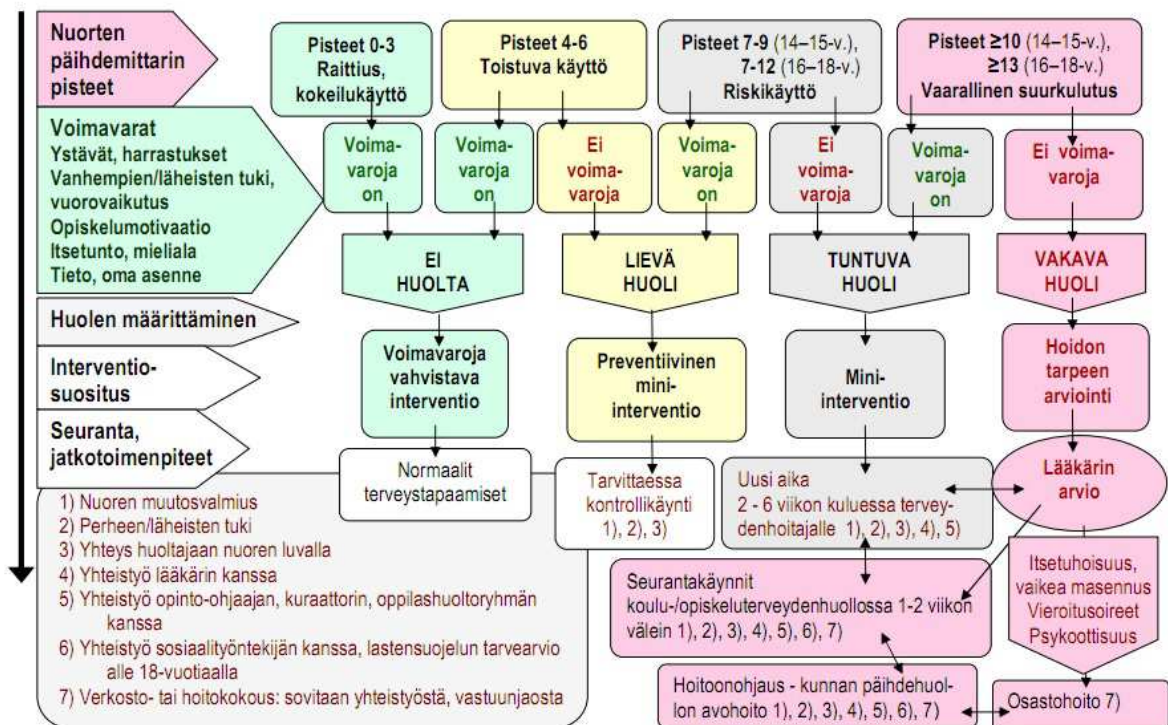
16. Mitä olet keskustellut vanhempiesi kanssa nuorten päihteiden käytöstä?

17. Mitä mieltä yleensä olet ikäistesi nuorten päihteiden käytöstä?

(Pirskanen 2011)

Pisteet		Kuvaus nuoren päihteen käytöstä	Huolen vyöhykkeen ja yhteistyön tarpeen määrittäminen	Interventiosuositukset
Alkoholi ja tupakka ¹⁾	Muut päihteen ²⁾			
0–3 p.	0 p.	Raitis nuori tai satunnainen kokeilu	Ei huolta	Voimavaroja vahvistava interventio - Myönteinen palaute raittiudesta tai satunnaisista kokeiluista - Keskustelu selviämiskeinistä tilanteissa, joissa päihteitä saatetaan tarjota ja alkoholin kohtuunannoksista sekä tilanneraittiudesta.
4–6 p.	1–5 p.	Toistuva käyttö	Lievä huoli, luottamus terveydenhuollon neuvonnan riittävyteen hyvä	Preventiivinen mini-interventio - Terveydenhoitajan ja tarvittaessa lääkärin varhainen puheeksi ottaminen riittää - Empaattinen, samalla kuitenkin jämekkä tilanteen pohdinta nuoren kanssa - Nuoren oma arvio tilanteesta, keskustelu esim. joukkoharhasta, kirjallinen materiaali neuvonnan tueksi - Rohkaistaan nuorta arvioimaan / muuttamaan käyttäytymistään - Voimaannuttava keskustelu hyvää oloa tuottavasta, päihteettömästä toiminnasta (ulkoulu, lukeminen, musiikin kuuntelu yms. rentoutumisen muodot, ystävien ja perheen kanssa oleminen, riittävä uni jne.) - Sovitaan nuoren kanssa tilanteen kontrollointi 1–4 kuukauden kuluttua. Tarvittaessa yhteys kotiin nuoren luvalla, perustellaan vanhempien vastuuta alaikäisen lapsen asioissa
7–9 p. 14–15-vuotiaat 7–12 p. 16–18-vuotiaat	6 p.	Riskikäyttö, johon voi liittyä haitallisia seuraamuksia ja toleranssin kasvuun vaara 10 pistettä - aikuisten alkoholin suurkulutuksen raja ylitynyt tai useita haitallisia seurauksia	Tuntuva huoli, ns. huolen hammaa vyöhyke, joka määrittyi iän ja tilannearvion mukaan. Tunne terveydenhuollon auttamiskeinojen puutteellisuudesta ja yhteistyökumppaneiden avun tarpeesta herää. Myös ristiriitainen tunne yhteydenoton tarpeesta vanhempiin ja ilmoitusvelvollisuudesta suhteessa vaihtoehtoisuuteen herää	Mini-interventio (edellisten lisäksi) - Terveydenhoitajan ja lääkärin huolen ilmaiseminen, rakentava kommentointi tilanteesta, neuvonta, motivointi - Keskustelu nuoren omasta arviosta, vastuusta ja muutoksen halukkuudesta - Tarvittaessa hoidon tarpeen arviointi ja seuranta (koulu- tai omalääkäri, päihdepysäkki tms. oman kunnan sovitut hoitotahot) - Yhteistyön tiivistäminen oppilashuoltoryhmän kanssa, koulunkäynnin ja poissaolojen seuranta jne. - Tarvittaessa yhteys kotiin nuoren luvalla, perustellaan vanhempien vastuuta alaikäisen lapsensa asioissa ja terveydenhoitajan - Jos nuori ei sitoudu muutokseen tai hoitoon, perustellaan tilanteen vakavuus ja työntekijän lain mukainen velvollisuus neuvotella lastensuojeluviranomaisten kanssa tai tehdä lastensuojeluilmoitus, josta on hyvä kertoa huoltajalle (LsL 25 § 1 momentti). Huomioi, että jo pienikin huoli lapsesta ja nuoresta riittää tilanteeseen puuttumiseen. Salassapitovelvollisuus ei estä ilmoitusvelvollisuutta.
≥ 10 14–15-v. ≥ 13 16–18-v	≥ 7 p.	Vaarallinen suurkulutus - käyttöön liittyy vakavia riskejä, jotka vaarantavat nuoren terveyttä ja kehitystä	Vakava huoli, huolta on paljon ja jatkuvasti, koulu- ja opiskelijaterveystieteiden opintojen loputtuina, lisävoimavaroja saatava hoitoprosessiin.	Tarvittavan hoidon järjestäminen - Edellisten toimenpiteiden lisäksi lääkärin arvio ja nuoren ohjaus tarvittavaan hoitoon - Sovitaan yhteydenpidosta kotiin ja lastensuojelun kanssa, lastensuojeluilmoitus (ellei hoitava tahoo tee) - Seuranta - Toiminnan perustelu nuorelle huolellisesti, koska hän todennäköisesti kieltää tilanteen vakavuuden.

¹⁾ Kysymysten 1–9 pisteet lasketaan yhteen
²⁾ Kysymysten 2 ja 3 pisteet lasketaan erikseen yhteen



(Pirskanen 2011)

VALOMERKKI-KESKUSTELULOMAKE

Lomakenro

Päivämäärä

Klo

Haastattelija

Läsnä

Haastateltavan tiedot:

Etu- ja sukunimi:

Osoite:

Ikä:

Sukupuoli:

Tapahtumaselostus (nuoren omin sanoin missä, kenen kanssa, iät):

1. Miksi käytit päihteitä?
2. Mitä päihteitä olet käyttänyt (myös tupakointi ja lääkkeet ”pään sekoittamiseksi”)?
3. Kuinka usein käytät päihteitä?
4. Kuinka paljon käytät kerralla?
5. Milloin olet ensimmäisen kerran käyttänyt päihteitä?
6. Kysymys vanhemmille: Tiedätkö, mistä lapsenne on hankkinut päihteensä?
7. Mistä /millä tavoin olet hankkinut päihteesi?
8. Mitä hyviä asioita päihteidenkäyttö sinulle antaa?

(Korpiniitty 2011.)

9. Mitä ikäviä tai huonoja asioita päihteidenkäyttö sinulle aiheuttaa?

10. Miten paljon seuraavat tekijät ovat vaikuttaneet päihteidenkäyttöösi?

kavereiden painostus / yllytys	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
muille näyttämisen halu	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
halu erottua muista	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
halu kuulua porukkaan	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
jännityksen hakeminen	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
protestointi vanhempia vastaan	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
halusin rohkeutta	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
halusin pitää hauskaa	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
halusin saada paremman mielen	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
muuten vain	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>

11. Oletko myöhästynyt, lähtenyt kesken päivän tai jäänyt pois koulusta päihteiden käytön takia?

12. Oletko toiminut päihtyneenä seuraavilla tavoilla?

olen satuttanut itseäni	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
olen satuttanut toista	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
olen ollut ajoneuvossa, jota on ajanut päihtynyt	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
olen ajanut itse päihtyneenä ajoneuvoa	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
olen rikkonut omaisuutta tai varastanut	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>
olen ollut seksisuhteessa, jota olen		
katunut jälkeenpäin	kyllä <input type="checkbox"/>	ei <input type="checkbox"/>

13. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi?

14. Minkälainen perhe sinulla on?

- molemmat vanhemmat vanhemmat eronneet
yksi vanhempi ei vanhempia
sisaruksia ei sisaruksia

15. Miten perheessä suhtauduttiin päihteidenkäyttöösi?

16. Saitko teostasi rangaistuksen?

- en kyllä

Millaisen?

17. Kuinka paljon sinulla on rahaa käytettävissä viikossa? Mihin ne kuluvat?

18. Onko sinulla kotiintuloaikoja? Jos on niin mitkä ne ovat?

19. Mitä harrastuksia sinulla on?

20. Miten vietät vapaa-aikaa muuten kuin harrastusten parissa?

21. Mitä teet yleensä viikonloppuisin?

22. Tiedätkö mihin kaikkeen päihteidenkäyttö voi vaikuttaa?

KYSYMYKSET VANHEMMILLE

23. Miten haluaisit kommentoida lapsenne vastauksia?

24. Miten aiotte toimia jatkossa?

25. Muuta huomioitavaa/kerrottavaa?

Puhuttelijan havaintoja

(Korpiniitty 2011.)

Tärkeät keskustelunaiheet nuorien kanssa

- Voimavarat. Millaisia ihmissuhteita nuorella on koulussa ja onko hänellä ystäviä. Millaiset harrastukset häntä kiinnostaa, millainen itsetunto ja mieliala nuorella ovat.
- Päihteiden käytön syy. Käytetäänkö päihdettä rentoutumiseen, pahan olon helpottamiseen tai ”pään sekaisin saamiseen”. Rentoutumisen kohdalla vaarana on käyttäytymismallin oppiminen. Kahden viimeisen syyn kohdalla on syytä pohtia mielialaan tai muuhun hyvinvointiin liittyvistä pulmista.
- Joukko harha ja sosiaalinen paine. Nuori saattaa olettaa muiden käyttävän enemmän päihteitä kuin he tosiasiassa käyttävätkään.
- Kehitykseen liittyvät näkökohdat. Alle 16-vuotiaiden kohdalla päihteiden käyttöön liittyy suurempia riskejä, koska nuoren psyykkinen kehitys on keskeneräinen. 16–18-vuotias persoonallisuus on hieman paremmin kehittynyt.
- Humalajuomisen, runsaan päihteidenkäytön haitat ja vaaratilanteet. Kertoa nuorelle mahdollisesta muistin menetyksestä, sammumisesta, väkivaltatilanteista, tapaturmista, estojen poistumisesta joka esim. voi johtaa kontrolloimattomaan seksiin sekä toleranssin eli sietokyvyn kasvusta.
- Nuoren varovaisuuden ja itsesuojelun vahvistaminen. Tilanteet, joissa tarjotaan juomasekoituksia, joiden koostumusta tai vahvuutta nuori ei tiedä.
- Keskustelu vapaa-ajan vieton mahdollisuuksista. Päihteettömät harrastukset tai tilanteet, joissa päihteitä käytetään.
- Sosiaalinen vastuu ja toisista huolen pitäminen tilanteissa, kun kaveriporukassa on päihtyneitä nuoria.
- Päihtymykseen liittyvien omien reaktioiden tunnistaminen. Piristyminen, vilkkaus, uneliaisuus, riidanhakuisuus, aggressiivisuus, riskinoton lisääntyminen.
- Alkoholin vaikutukset aivokudokseen, muistiin ja oppimiskykyyn.
- Tilanneraittius. Nuorelle tulee kertoa, että päihteitä ei käytetä työssä ajoneuvolla ajassa, raskaana ollessa, lapsia hoitaessa yms.
- Nuori on aina vastuussa omista valinnoista ja tekemisistä, myös päihteiden vaikutuksen alaisena

LIITE 6

Työvaihe	Ajankohta suunniteltu	Ajankohta toteutunut	Kulunut aika tunteina
Aiheen valinta	05/2011	05/2011	15
1. suunnittelutapaaminen	10/2011	11/2011	3
Projektin suunnittelu	11-12/2011	12/2011	50
Lähdemateriaalien etsintä	01-04/2012	04-07/2012	36
Teoriataustan kirjoittaminen	05-07/2012	08/2012-02/2013	177
Tuotoksen suunnittelu	08/2012	03-04/2013	32
2. suunnittelutapaaminen	09/2012	04/2013	2
Tuotoksen tuottaminen	09/2012	04/2013	24
Projektin päättäminen	10/2012	05/2013	42
Seminaarit ja niihin valmistautuminen			25
Ohjaus			8
YHTEENSÄ:			414

TIESITKÖ, ETTÄ...

Jakaisella sosiaali- ja terveystoimen työntekijällä on vastuu ja velvollisuus lastensuojeluilmoituksen tekemiseen.

Porin seudulla voi tehdä myös "Valomerkki-lastensuojeluilmoituksen", jolloin nuori ohjataan suoraan Valomerkki-keskusteluun.

Noin puolet alle 16-vuotiaista ovat olleet joskus humalassa.

Alle 16-vuotiaana aloitettu alkoholin käyttö altistaa alkoholiin liittyville ongelmille tulevaisuudessa.

Nuoret pääasiassa luulevat nuorten käyttävän enemmän alkoholia, kuin nuoret todellisuudessa käyttävät.

Vanhempien tukeminen ja ohjaaminen on yksi tärkeimmistä ehkäisevän ja puuttuvan päihdetyön menetelmistä.

Tuomitseminen, syyllistäminen tai väheksyminen eivät ole hyviä puuttumisen keinoja.

Kuunteleminen tuottaa hyvää tuloksia keskustellessa nuoren kanssa.



LINKKEJÄ:

www.preventiimi.fi

www.porinpakka.fi

www.thl.fi/fi_FI/web/nuuvaa-antavat-fi

www.paihdelinkki.fi

YHTEYSTIEDOT:

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveytyön koordinaattori
Sari Iivonen
puh. 044 701 9990
sari.iivonen@pori.fi
Maantiekatu 29, 28100 Pori /
Perusturva, psykososiaaliset palvelut

LÄHDE:

Ruohola, R. 2013.
Nuorten alkoholin käyttöön
varhainen puuttuminen
- opas oppilashuoltoryhmille.
AMK-opinnäytetyö.
Satakunnan ammattikorkeakoulu.

MITEN HUOMAAN? KUINKA PUUTUN?



Opas oppilashuoltoryhmälle nuoren alkoholin käyttöön puuttumiselle

KASTE

PAKKA
Päihdeliikkeen alkoalustoiminta

PORI

MIKSI PUUTTUA?

Tutkimukset osoittavat, että nuori joka aloittaa alkoholin käytön ennen 16-vuoden ikää, on suuremmassa vaarassa kärsiä alkoholiin liittyvistä ongelmista aikuisena. Suurin vaikutus nuorten päihdekäyttämiseen liittyy perhe-suhteista ja koulusta, mutta myös kouluun liittyvät tekijät vaikuttavat päihtelyyn suhtautumiseen.

Sosiaali- ja terveyshuollossa, sekä opetustöissä työskentelevillä ihmisillä on velvollisuus ilmoittaa sosiaali-toimille nuoresta, jonka tilanne edellyttää lastensuojelun tarpeen selvittämistä. Tällaisia tärkeitä ovat hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai nuoren oma käyttäytyminen.

MIKSI NUORI KÄYTTÄÄ?

Tavoitteenaan itsenäistymistä ja identiteettiään, nuori kokeilee erilaisia ja uusia käyttäytymismalleja. Kuuluva kehitys voi näkyä käyttäytymisenä, epäsosiaalisuutena tai päihdeikäytönä. Nuorten päihdeikäytön aloittamiseen vaikuttaa ennen kaikkea ulkoiset tekijät, kuten kaveripiiri. Päihdeikäytön avulla pideään hauskaa ja rentoudutaan, halutaan vain kokeilla, miten ne vaikuttavat, yritetään kestää arkipäivän hankaluuksia tai päihde on väylä tietymäläiseen ystäväpiiriin. Se on myös väline vastustaa auktoriteetteja ja irtautua vanhemmista.

MISTÄ HUOMAA?

Koulusta käsin nuoren lisääntyneen alkoholin käytön voi huomata lisääntyneenä häiriökäyttäytymisenä koulussa, polssaoloilla, laskevin arvosanoilla sekä ystävöpiiristä. Pidempiä aikaa alkoholin suurkulutus saattaa myös näkyä sulkeutumisenä, väsymyksenä, yhteistyöhaluttomuutena ja vihamielisyytenä.

Alkoholinkäytön toteamista tukemaan on kehitetty myös mittareita. Tällainen mittari on esimerkiksi ADSUME eli Nuorten päihdemittari sekä AUDIT-testi. Nämä toimivat puheeksioton välineinä.

ADSUME-TOIMINTAMALLI JA AUDIT

ADSUME-testi on nuorille suunnattu päihdekuysely kouluterveydenhuollon käyttöön. Testi sisältää 17 päihdeikä koskevaa kysymystä, joista osa on pisteytetty. Testin teon lisäksi tulee kartoittaa nuoren voimavarat, esim. perhe-suhteet. Pistemäärien ja voimavarojen perusteella on luotu suuntaa antavat toimintaohjeet ja varhaisen puuttumisen malli. ADSUME-testi toimintaohjeineen liittyy kokonaisuudessaan Terveiden ja hyvinvointialtoisten Internet-sivuilta.

Vaihtoehtona ADSUME-testille voidaan käyttää AUDIT-testiä, jossa on 10 alkoholin käyttöön liittyviä kysymystä. Kysymykset ovat pisteytetty. Pistemäärä ilmaisee alkoholinkäyttöön liittyvien riskien suuruutta.

VALOMERKKI-TOIMINTA

Porin seudulla toteutetaan Valomerkki-toimintaa. Kun opetustoimen tai kouluterveydenhuollon työntekijä saa selville nuoren käyttävän alkoholia, tekee asian selville saanut henkilö lastensuojeluilmoituksen ja nuori ohjataan tarpeen mukaan valomerkki-keskusteluun. Valomerkki-keskustelussa mukana on nuoren lisäksi nuoren vanhemmat sekä kaksi moniammatillisen tiimin jäsentä. Tavoitteena Valomerkki-keskustelussa on nuoren alkoholin käyttöön varhainen puuttuminen.

OMIN JALAIN-TOIMINTA

Valomerkki-toiminnassa työskentelevä tiimi on koulutettu myös toimimaan Omin Jaloin -toimintamallin mukaisesti. Omin Jaloin -keskustelua voidaan käyttää Valomerkki-keskustelun jatkokana tai nuori voidaan ohjata huolestuneen aikuisen toimesta suoraan. Toimintaa ohjataan nuorta tavataan 5-6 kertaa. Keskustelut käydään kahden kesken nuoren kanssa. Vanhemmat voidaan kutsua mukaan viimeiselle keskustelukerralle. Tavoitteena on kartoittaa nuoren kanssa nuoren elämäntilanne ja lisätä nuoren tietoisuutta omien valintojen vaikutuksesta nykyhetkeen ja tulevaisuuteen.

Edellä mainituista toiminnista lisätietoa voi kysyä Porin seudun ehkäisevän päihde- ja mielenterveytyksen koordinaattorilta Sari Iivoselta.

KASTE

PAKKA
Päihdeliikkeen alkoalustoiminta

PORI

KASTE

PAKKA
Päihdeliikkeen alkoalustoiminta

PORI

KASTE

PAKKA
Päihdeliikkeen alkoalustoiminta

PORI